Bestseller Nº 1 en *The New York Times*

PAM GROUT

POTENCIA TU ENERGÍA

NUEVE EXPERIMENTOS QUE
PUEDES HACER TÚ MISMO
Y QUE DEMUESTRAN QUE TUS
PENSAMIENTOS CREAN TU REALIDAD

Índice

Portada
Elogios sobre E al cuadrado
Dedicatoria
Prólogo
Cita
Prefacio
Introducción. El colapso de la onda
Los preliminares
Experimento 1. Principio del amigo siempre disponible
Experimento 2. Principio delVolkswagen Jetta
Experimento 3. Principio de Beto Einstein
Experimento 4. Principio del abracadabra
Experimento 5. Principio de la guía interior
Experimento 6. Principio del superhéroe
Experimento 7. Principio de Jenny Craig
Experimento 8. Principio de los 101 dálmatas
Experimento 9. Principio de los panes y los peces
Epílogo. Elevémonos los unos a los otros
Agradecimientos
Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora Descubre Comparte

Elogios sobre *E al cuadrado*

[Este] libro es más que espectacular. Es divertido, inspirador, encantador y profundo.

CHRISTIANE NORTHRUP, autora del bestseller *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*

Este libro sencillamente me ha encantado. Pam logra armonizar un estilo entre la comicidad de Ellen DeGeneres con una sabiduría tan insondable y profunda como la de Deepak Chopra, para transmitir un poderoso mensaje y unos experimentos que te confirmarán, más allá de toda duda, que nuestros pensamientos sí generan nuestra realidad.

JACK CANFIELD, cocreador de la serie *Sopa de pollo para el alma*, bestseller del *New York Times*, y de *Los principios del éxito*

Supongo que si un hombre de cincuenta y tres años procedente del medio oeste de Estados Unidos y presentador de un programa de radio, escéptico y de actitud ruda piensa que este quizá sea el libro más revelador y centrado con respecto a cómo funcionan las cosas, entonces la lista de libros mejor vendidos no puede quedarse atrás. El viaje..., el mensaje, la sinceridad y sentido del humor [de Pam] acerca de la condición humana son absolutamente profundos.

JOHN S. AUGUSTINE, anterior productor de *Oprah* y *Friends*, autor de *Every Moment Matters*

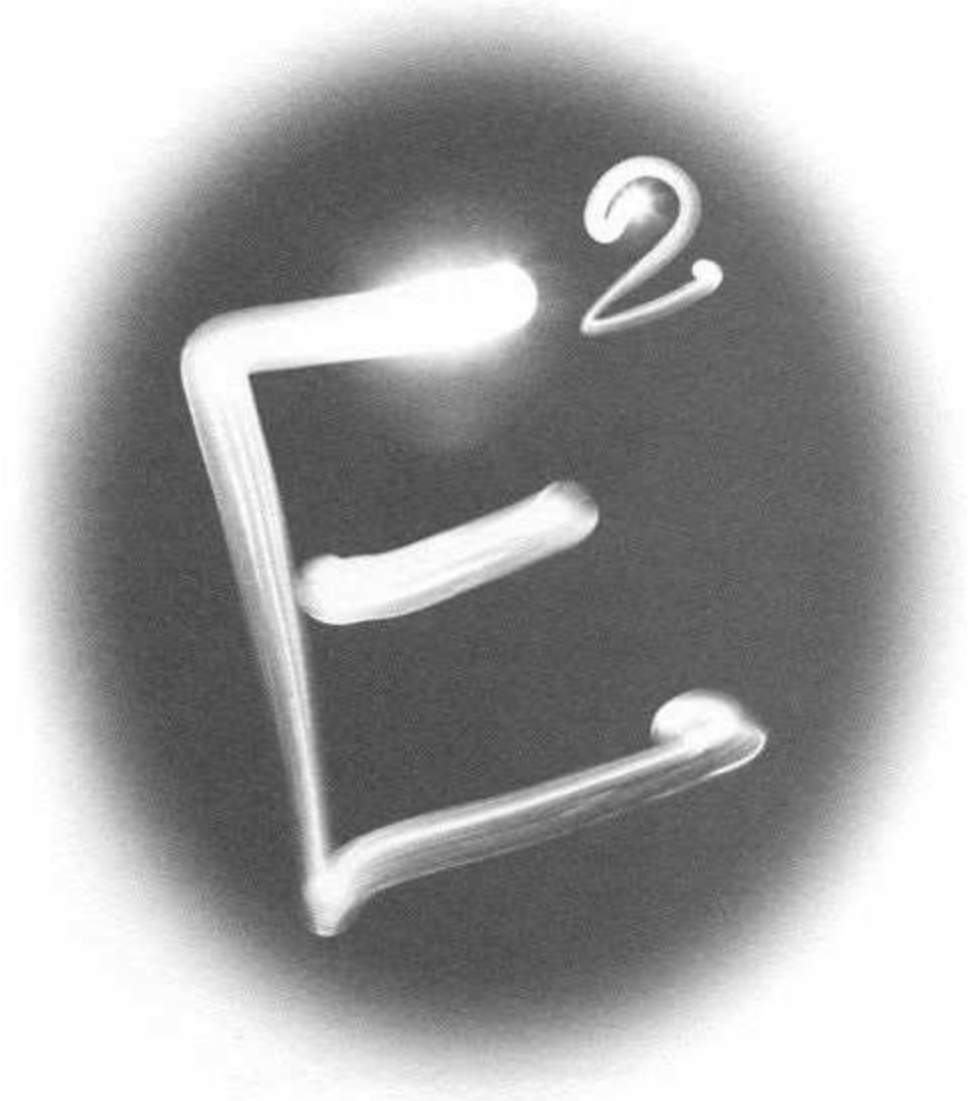
Me bebí este libro como si fuera un gran vaso de limonada en un día caluroso. Marqué numerosos fragmentos y anoté en los márgenes cosas como ¡Sí! Es un libro realmente glorioso: descarado, juvenil y divertido, pero sabio de un modo muy profundo y satisfactorio. Pam Grout no se reserva nada: quizá coincidas o no con su postura respecto a la espiritualidad, pero no puedo creer que nadie lea este libro y no quede convencido de que debe haber un propósito positivo en todo esto. Que se nos ama y que tenemos una labor importante que realizar.

VICTORIA MORAN, coach de vida y autora de diez libros, entre ellos *Para vivir encantada de la vida* y *Tu luz interior*

Este libro es una refrescante guía para lograr un misticismo práctico. Me encanta que no me pida abandonar el raciocinio. En lugar de ello, puedo satisfacer al escéptico que llevo dentro poniendo en práctica estos sencillos experimentos y observando por

mí mismo los resultados. Y adivinen qué: ¡Sí funcionan!

DAVE SMILEY, creador de *The Inner Weigh*, una película sobre la espiritualidad, la mente y la transformación física


E2

Para Roosky.
Que tu luz brille por siempre.

Prólogo

Cuando era niña, le pregunté a mi maestra de catecismo por qué razón los milagros ocurrían en tiempos bíblicos, pero no parecían formar parte de nuestras vidas en la actualidad. No tuvo respuesta, y poco a poco llegué a la conclusión de que Dios, la Iglesia y los asuntos religiosos eran algo irrelevante y muy alejado de mi propia vida (aunque nunca dejé de ansiar que hubiera algo más). Dejé atrás la espiritualidad para perseguir el conocimiento científico que, por lo menos, intentaba explicar cómo funciona el mundo.

Toparme con los escritos de Pam Grout ha sido una verdadera delicia, ya que ayudan a los escépticos como yo a satisfacer ese deseo de espiritualidad. Propone, de manera encantadora y divertida, y en un nivel que todos podemos entender, que la energía, el poder, y sí, incluso los milagros, están aquí, ahora, y están a nuestro alcance. Las ideas y los experimentos en este libro me han ayudado a vislumbrar, en un lenguaje que tiene lógica, muchas de las cosas que los guías espirituales han estado enseñando durante miles de años.

Recomiendo efusivamente este libro a todo aquel que esté buscando entender las ideas espirituales y cómo se aplican a todos nosotros, incluso a alguien como yo que tiene dudas sobre las religiones organizadas. Como Pam señala, reentrenar la propia mente es muy parecido a entrenar a un cachorro para que haga sus necesidades fuera de casa: tienes que sacarlo una y otra vez al exterior para señalarle la belleza, la majestuosidad y la verdad. A través de pasos simples y encantadoramente delicados, guía al lector para adquirir conciencia de que los milagros siguen existiendo, y que todos tenemos a nuestra disposición una sorprendente fuente de energía.

JOYCE BARRETT
Exbióloga de la NASA

Tenemos que dejar de lado la manera en que hemos estado percibiendo la vida, para que pueda mostrarse la verdad.

MICHELE LONGO O'DONNELL,
creadora de *Living Beyond Disease*

Prefacio

Todo aquel que participe con seriedad en la exploración científica se convence de que en las leyes del Universo se pone de manifiesto la presencia de un espíritu que es muy superior al del hombre.

ALBERT EINSTEIN, físico teórico alemán

Dos meses antes de cumplir treinta y cinco años, el que había sido mi novio durante muchos años me abandonó por una estudiante de derecho de veintitantos y rubia artificial. Ten en cuenta que esto ocurrió aproximadamente al mismo tiempo en que se publicaba un estudio que comparaba a las solteras con los asteroides y afirmaba que las mujeres mayores de treinta años tienen más o menos la misma probabilidad de llegar al altar que de ser borradas de la faz de la tierra por la caída de un meteorito.

Después de quedarme tirada en la cama durante varios días mirando el ventilador del techo, llegué a la conclusión de que me quedaban dos opciones. Podía cortarme las venas dentro de una bañera caliente... o inscribirme en un curso de trabajo y estudio de un mes de duración en Esalen, la meca de la superación personal en Big Sur, California. A sabiendas de que mi compañera de apartamento en esa época odiaba el desorden, opté por ir a Esalen.

En la segunda noche en Esalen conocí a un guapo exsurfista llamado Stan que me convenció para pasar la noche escuchando el sonido de las olas que chocaban contra los arrecifes. Finalmente nos quedamos dormidos en el salón de masajes, acurrucados uno contra el otro para conservar el calor. No quiere decir que nos sirviera de mucho, pues en abril los vientos del Pacífico pueden ser feroces y, a pesar de compartir el calor de nuestros cuerpos, prácticamente nos morimos de frío. Aunque pensándolo bien creo que esto hubiera resuelto mi espinoso dilema de suicidarme.

Si Stan no hubiera sido tan dulce y yo no hubiera estado tan desesperada por superar el asunto del desgraciado que me echó de su vida como si fuera una bolsa vacía de Doritos, probablemente me habría disculpado y habría regresado a mi saco de dormir. Pero me quedé allí hasta la mañana siguiente, cuando las «tempranas luces mañaneras» me revelaron que todo ese tiempo habíamos tenido un calentador portátil junto a la colchoneta donde nos habíamos acurrucado. ¡Un calentador portátil que pudimos haber encendido para calentarnos!

En pocas palabras, de esto es lo que trata este libro. Tenemos ahí un calentador portátil —o más bien una fuerza energética invisible— que está a nuestra disposición todo el tiempo y no nos hemos molestado en encender. La mayoría somos totalmente inconscientes de la mera existencia de ese «calentador». Pensamos

que la vida es un juego de dados. *Así es la vida*.

Aquellos que *sí* sabemos que existe ese calentador (es decir, el campo de energía que nos permite moldear y proyectar nuestra vida), no sabemos cómo funciona. Hemos escuchado rumores acerca de que las oraciones lo ponen en marcha, que las buenas obras lo mantienen en funcionamiento, pero nadie parece estar del todo seguro. Un gurú nos dice que entonemos cánticos. El otro nos sugiere la meditación. Aquel que vimos el año pasado insistía en que debíamos limpiar nuestros pensamientos y aumentar nuestras vibraciones. Entonces, ¿cuál tiene la razón? ¿La fuerza energética es realmente así de vaga y misteriosa? Y ¿por qué solo funciona a veces? En el mejor de los casos es quisquillosa y voluble, y con toda certeza no es algo en lo que podamos invertir nuestras esperanzas.

¿O sí?

Lo que me gustaría sugerir es que este campo invisible de energía es fiable al cien por cien. Funciona siempre, como un principio matemático o como una ley de la física. Dos más dos *siempre* es igual a cuatro. Una pelota que desciende por el tejado *siempre* caerá. Cada uno de tus pensamientos *siempre* afecta la realidad física.

Ver para creer

Arrancan de mis dedos todo lo que creía saber. La certeza es muy útil, pero realmente puede hacer que tu mente se cierre hacia la verdadera luz.

DAVID O. RUSSELL, cineasta

Si has leído *El secreto* o has estado dentro de los círculos espirituales metafísicos durante algún tiempo, sabrás que tus pensamientos crean tu realidad, que el universo posee un poder que puede sanar, y que tú y solo tú creas tu propia vida. Por desgracia, todavía te enfrentas a un problemita insignificante, un pequeño detalle...

En realidad no te lo crees. No del todo.

De hecho, la mayoría de nosotros seguimos funcionando con la arquitectura mental de nuestros ancestros. Pensamos que controlamos nuestras vidas a través de nuestros pensamientos e intuiciones. Pensamos que, al afirmar nuestras intenciones, creamos nuevas posibilidades, pero en realidad estamos reciclando viejas creencias, condicionamientos reflejos y comportamientos automáticos, la mayoría de los cuales adquirimos antes de cumplir cinco años. Somos como los perros de Pavlov y tan solo reaccionamos a los patrones que aprendimos antes de tener la inteligencia suficiente como para elegir con sensatez. La mayoría de los pensamientos que suponemos nuestros son, en realidad, las creencias invisibles y primordialmente axiomáticas que hemos adquirido de los demás. Así que contrastamos nuestros

pensamientos positivos contra nuestra programación antigua y desempoderante. En otras palabras, el control de nuestra conciencia, esa fuerza que *siempre* afecta la realidad física, ha sido secuestrado.

No mucho tiempo después de mi graduación en la universidad, encontré un trabajo, y me ocupaba de mis propios asuntos cuando me percaté de que una serie de pensamientos negativos acerca del dinero se lanzaban en picado sobre mí y robaban mi atención. Me descubrí preocupada y pensando en si estaría a punto de quedarme sin dinero; me preguntaba si podría pagar una nueva bicicleta o el nuevo ordenador que necesitaba. Un día, mientras corría a primera hora de la mañana, me di cuenta de repente de qué era lo que estaba pasando. Esos pensamientos eran la copia exacta de los comentarios que mi madre solía hacer cuando yo estaba creciendo, y aunque no había ningún indicio que alimentara esos temores en mi vida, los había albergado en mi conciencia sin siquiera darme cuenta de ello.

Sobra decir que ese no era un paradigma que contribuyera a mi mayor bienestar. Reescribí de manera consciente el paradigma que gobernara mi vida económica y lo transformé en: *Puedo comprar lo que yo quiera. De hecho, tengo tanto dinero que nunca más tendré que volverme a preocupar*. Como escritora independiente, también nombré a Dios como el director ejecutivo de mi carrera. Supuse que no había forma de que pudiera tener éxito en este voluble negocio de la literatura con los circuitos defectuosos y pensamientos negativos que había traído de mi pasado. Era evidente que necesitaba una nueva impresión energética.

¡Amigo, la realidad ha cambiado!

> *Si hiciéramos las cosas a partir de la suposición de que lo que se acepta como verdad es realmente la verdad, entonces tendríamos poca esperanza de progresar.*
>
> ORVILLE WRIGHT, inventor estadounidense

Aunque se ha probado que la perspectiva reduccionista y mecánica del mundo es defectuosa, sigue estando profundamente arraigada e incrustada en nuestra cultura. Los neurocientíficos nos dicen que el 95% de nuestros pensamientos están bajo el control de nuestra mente inconsciente preprogramada. En lugar de pensar, en realidad estamos viendo una «película» del pasado.

Si no estuvieras hundido en este desorden constante de pensamientos fragmentarios y anticuados, modificarías tu vida a voluntad. No tendrías miedo acerca del dinero, no tendrías más que relaciones encantadoras y estarías tan extático de felicidad que nunca se te ocurriría leer un libro como este.

Para ser franca, me alegro de que se te haya ocurrido hacerlo. Este librito te probará de una vez por todas que tus pensamientos tienen poder y que existe un

campo de posibilidades infinitas en espera de que las reclames. Te ayudará a reescribir los pensamientos obsoletos que impulsan tu vida.

En vez de dar un argumento grandioso, del mismo tipo que habrás leído en todos los otros libros sobre cómo cambiar la realidad, este libro tiene nueve experimentos sencillos que te ofrecen pruebas en tiempo real. Te da la oportunidad de pasar de «saber» que tus pensamientos crean la realidad, a comprobar cómo sucede de manera diaria y de una decisión a otra.

En este punto, todo esto sigue siendo una teoría. Ver con tus propios ojos cómo cambias la realidad simplemente a través de observarla modificará tu esquema cerebral y te liberará de los viejos condicionamientos. Aprender por medio de la experimentación científica cuán profunda es la conexión que tienes con el campo de potencialidad, literalmente te hará libre.

La magia que tiramos por la borda

Qué barbaridad, cómo sigue disfrutando de las jaulas este mundo.

TESS LYNCH, escritora, gran señora y ensayista

La física cuántica define el campo como *fuerzas invisibles en movimiento que influyen en el ámbito físico*. En este libro aprenderás a utilizar en tu beneficio este campo de potencialidad (al que me gusta llamar por sus iniciales, CP). Debido a que la energía es invisible y seguimos actuando a partir de los antiguos principios que colocan en primer término el materialismo, no hemos aprendido a utilizar verdaderamente esta piedra angular fundamental.

Durante los próximos veintiún días, aproximadamente el tiempo que te tomará llevar a cabo los experimentos de este libro, tendrás la oportunidad extraordinaria de desarrollar una relación consciente con la energía (según el físico cuántico David Bohm, la materia no es más que *luz congelada*) y aprenderás a aprovecharla y transformarla en cualquier cosa que desee tu corazón, ya sea tu paz mental, dinero o una carrera profesional más fructífera. Podrás dirigir el CP incluso para conseguir unas vacaciones en Tahití.

Considera mi propio ejemplo. Hace unos años decidí pasar un mes en Australia. Un quiropráctico que me parecía muy atractivo acababa de aceptar un empleo en ese país para trabajar con los aborígenes. Me pregunté: «¿Cómo podemos enamorarnos si yo estoy en Kansas y él a 17.192 kilómetros de distancia?». Una mirada al estado de mi cuenta bancaria hubiera bastado para convencer a cualquier persona razonable de que un billete de avión de 1.500 dólares a Sídney estaba fuera de discusión. Pero yo quería ir y tuve la suerte de saber lo suficiente sobre el campo de potencialidad como para lograr que mi sueño se hiciera realidad.

Empecé a planear el viaje comenzando con una imagen mental de mí misma correteando entre el oleaje en Sídney. Sentí auténtica emoción ante la imagen que tenía en la mente.

Una semana después, mi editora de la revista *Modern Bride* me llamó por teléfono.

—Sé que te estoy avisando un poco tarde —empezó la conversación—, pero ¿estarías dispuesta a ir a Australia para escribir un artículo sobre las lunas de miel? Recibirás pago adicional.

—Bueno, está bien —respondí—, si insistes...

También se puede transformar la energía para sanar y cambiar el cuerpo. Una vez estaba practicando senderismo con una amiga en las planicies cercanas a Steamboat Springs, en Colorado. Al subir por el único sendero que hay en todo el parque, mi amiga tropezó con una piedra, cayó y se dio cuenta con espanto de que se le empezaba a inflamar el tobillo. Lo cierto es que tenía el tobillo realmente muy inflamado. Esto no habría sido un problema si le hubiera ocurrido junto a la puerta de un centro sanitario, pero nos encontrábamos a setenta minutos del teléfono más cercano (y eso si íbamos caminando realmente rápido, lo cual mi amiga no podía hacer, porque cojeaba), no digamos del hospital. Le pedí que le ordenara a su tobillo que dejara de hincharse. Empezó a gritar: ¡*Deja de hincharte! ¡Deja de hincharte! ¡Sana!*

—También funciona si lo dices en voz baja —le recordé.

Llegamos a nuestro campamento y nunca tuvo que acudir a un médico.

CP = PI (potencialidades infinitas)

> *La vida está esperando en todas partes, el futuro florece en todas partes, pero solamente podemos ver un pequeño fragmento y le pasamos por encima, pisoteándolo con nuestros propios pies.*
>
> HERMANN HESSE, poeta y novelista germano-suizo

Los nueve experimentos de este libro, la mayoría de los cuales requieren apenas cuarenta y ocho horas o menos, probarán que el CP, al igual que la electricidad, es fiable, predecible y está disponible para todos, desde San Francisco de Asís hasta Barbara Walters. Son la prueba de lo que los físicos han descubierto en los últimos cien años: que el campo nos conecta a todos y que la razón por la cual controlamos nuestras vidas es porque todo pensamiento es una onda de energía que afecta a todo lo que existe en el universo.

Pero tal como sucede con la electricidad, *tenemos* que conectarnos con esta energía. Y tenemos que dejar de ser ingenuos. Nadie que esté en su sano juicio llamaría a unos grandes almacenes y diría: «Oiga, envíeme algo que me guste». De

igual manera, no llamarías a un fontanero para que te arreglara el baño diciéndole: «Venga cuando quiera». Sin embargo, así es como la mayoría de nosotros interactuamos con el campo; somos tímidos, indecisos y no tenemos ni la menor idea de cómo funciona en realidad.

Potencia tu energía no solo explica cómo funciona el CP, sino que también describe nueve experimentos que pueden llevarse a cabo sin ningún coste económico y en muy poco tiempo, que probarán que tus pensamientos son «cosas» físicas reales. Sí, has leído bien. He dicho que lo *prueban*.

Los nueve experimentos de energía presentados en este libro confirman que el CP tiene influencia en tu vida, seas consciente o no de su existencia. Cuando hayas aprendido a ser decisivo y claro en tus intenciones, te darás cuenta de que el CP es más profundo que las leyes físicas y que cada uno de sus elementos es tan fiable como la gravedad. Siempre y cuando aceptes establecer fechas límite y superes esa loca ilusión de que hay algo que no está bien en ti, aunque no estés seguro de qué sea. Para trabajar de manera eficaz con estas leyes espirituales, debes *asumir* hasta la médula de tus huesos que el universo es generoso y que en todo momento está de tu parte.

Como la mayoría de la gente, yo empecé dando pequeños pasos, formulando intenciones sencillas, como conseguir una plaza de aparcamiento frente a la entrada, encontrar tréboles de cuatro hojas o conseguir entrevistas con personas famosas. Pero el *resultado* que finalmente me convenció de que era imperativo establecer una estructura, poner una fecha límite y utilizar la experimentación científica para el verdadero crecimiento espiritual, es lo que ahora he dado en llamar «el milagro del clavo».

Durante años tuve la costumbre de colgar un calendario junto a mi cama y de vez en cuando lo bajaba para anotar hechos importantes o para revisar las fechas de mi último corte de pelo, cuándo conocí a tal o cual o cuándo fui al dentista. Una noche tomé el calendario con un poco más de fuerza de la acostumbrada y el pequeño clavo que lo fijaba a la pared se desprendió. Me puse de rodillas en el suelo para buscarlo. ¿Dónde podía haber ido a parar? Busqué y busqué y busqué. Al parecer, el pequeño clavo tenía un manto de invisibilidad como el de Harry Potter, porque no lo podía ver por ninguna parte.

Finalmente llegué a la conclusión de que había pasado el tiempo suficiente arrastrándome por la alfombra y simplemente le di un plazo de veinticuatro horas para que saliera de su escondite.

A la mañana siguiente, cuando desperté, el clavo estaba en mi mano, descansando plácidamente entre mi pulgar y mi índice. Desde entonces, logré que se manifestaran todo tipo de cosas fabulosas: citas con chicos guapos, un trabajo mensual para escribir artículos de viajes, e incluso un Toyota Prius; pero ninguno de estos milagros logró impresionarme tanto como el de aquel simple clavo.

Estaba logrando resultados tan convincentes con mis propios experimentos que decidí que había llegado el momento de reproducirlos para observar si también funcionaban con otras personas. Comencé a sugerir algunos de estos experimentos sencillos a mis amigos. Una amiga mía, que dirige una comunidad religiosa protestante, pidió a toda su congregación que utilizara los informes de laboratorio que encontrarás al final de cada capítulo.

Muy pronto, los miembros de la asociación de jóvenes de su congregación estaban moviendo de manera visible la energía por todas partes con sus varitas caseras de Einstein. Organizaron grupos semanales para realizar experimentos con regularidad. Lograron la manifestación de todo tipo de cosas asombrosas.

Estoy completamente segura de que la mejor manera, y quizá la única, de comprender un principio espiritual, no es leer acerca de él en un libro o escuchar a algún conferenciante que lo explique desde un podio, sino enmarcarlo dentro de una estructura que demuestre cómo funciona. Verlo en acción, como ocurre con estos experimentos, conduce a un convencimiento completo y certero. Y eso es lo único que te liberará de modo radical de tu arquitectura mental «de la vieja escuela».

El nuevo plan de estudios

Tengo que encontrarlo aquí y justo aquí, explotando incontenablemente desde el desaliñado y decaído núcleo de una vida normal y corriente...

BOB SAVINO, poeta y erudito de Kansas City

1. El principio del amigo siempre disponible. Este es el principio básico, el fundamento sobre el cual se sustentan todos los demás. En términos sencillos, lo que quiere decir es que «existe una fuerza o un campo de energía invisible con posibilidades infinitas». El experimento se podría describir más bien como un ultimátum. Le darás a esta fuerza un periodo exacto de cuarenta y ocho horas para que manifieste su presencia. Demandarás una señal clara e inconfundible, algo que no se pueda descartar como coincidencia.

2. El principio del Volkswagen Jetta. ¿Recuerdas el automóvil nuevo que compraste hace unos años? Cuando decidiste inicialmente que ese era el coche de tus sueños, te parecía excepcional. Te imaginaste que serías el único en toda la ciudad que conduciría orgullosamente uno de esos coches. Pues bien, cuando terminaste de leer sus datos en los informes para el consumidor, decidiste qué precio podías llegar a pagar y finalmente acudiste al concesionario, notaste que de cada ocho coches, uno era un Volkswagen Jetta o cualquier otro que hubieras elegido. Eso es lo que sucede cuando empiezas a pensar acerca de algo: lo atraes hacia tu vida.

Cada pensamiento que tienes, cada juicio que emites, tienen un impacto en el

campo de potencialidad. De hecho, la realidad no son más que olas de posibilidades que hemos logrado que adquieran forma a través de *la observación*. Este principio sostiene que «tienes un impacto en ese campo y te alimentas de él según tus creencias y expectativas», y para probarlo, estableceremos la siguiente intención clara: «Esto es lo que quiero obtener del campo en las próximas cuarenta y ocho horas».

3. El principio de Beto Einstein. «Tú también eres un campo de energía.» Aunque este es uno de los principios espirituales básicos, el lugar donde se descubrió fue un laboratorio de física. Sí, fue un científico quien descubrió que, a pesar de parecer lo contrario, los seres humanos no son materia, sino ondas de energía en constante movimiento. De hecho, el título de este libro está inspirado en la famosa ecuación de Einstein.

Este es el único experimento para el que necesitarás instrumental perfectamente sintonizado y diseñado de manera específica para ese propósito. Bueno, en realidad se hace con una percha de metal para colgar ropa (que es un dispositivo que, a menos que hayas caído en el total descuido, tendrás en tu armario) y una cañita de las de beber refrescos, algo que puedes conseguir con toda facilidad y de manera gratuita en cualquier restaurante de comida rápida.

4. El principio del abracadabra. La mayoría de la gente asocia la palabra *abracadabra* a magos que sacan conejos de sus sombreros. En realidad es un término arameo que se traduciría como *que se haga lo que he dicho*. Es un concepto poderoso. Esta es la razón por la cual Edison solía anunciar la invención de un dispositivo antes de inventarlo. Y también es la razón por la que Jim Carrey se emitió a sí mismo un cheque por diez millones de dólares cuando todavía no había actuado en ninguna película.

Este principio simplemente dice: *Aquello en lo que enfocas tu atención, se expande*, y en el experimento aprenderás que ningún pensamiento es ocioso y que todos somos demasiado permisivos y tolerantes con las divagaciones de nuestra mente.

5. El principio de la guía interior. Este principio afirma: «Tu conexión con el campo te proporciona una guía precisa e ilimitada». Al alinear tu conciencia puedes tener acceso a respuestas fiables para cada petición que hagas. La razón por la que no estás enterado de esto es que te has enseñado a ti mismo el hábito más antinatural de todos: sentirte como alguien independiente y que no está en comunión con el CP.

6. El principio del superhéroe. Este experimento, gobernado por el principio de «Tus pensamientos y tu conciencia influyen en la materia», está inspirado en uno realizado por el doctor Gary Schwartz, un profesor de la Universidad de Arizona, en

el que demostró que enviar intenciones hacia las plantas inducía a que crecieran más rápido y reflejaran más luz que las plantas que no habían recibido intenciones.

7. El principio de Jenny Craig. Tanto si consultas con frecuencia las etiquetas de los productos como si no lo haces, sabes que los alimentos que ingieres te ofrecen ciertas vitaminas, minerales y, por supuesto, calorías. Probablemente pienses que estos nutrientes son exactos, que si en la parte posterior del recipiente de yogur dice que tiene 187 calorías, entonces tiene 187 calorías. Lo que tal vez no sabes es que tus pensamientos acerca de ti mismo y tus alimentos están en constante interacción con tu organismo, y que cuando te sientes culpable por consumir calorías, tus alimentos absorben una energía negativa que repercute en ti mismo. En este experimento probarás el principio de que *Tus pensamientos y tu conciencia proveen el andamiaje para tu cuerpo físico* infundiendo amor en aquello que comes.

8. El principio de los 101 dálmatas. Este principio espiritual de gran importancia afirma que: «Estás conectado con todo y con todos en el universo». Los científicos lo conocen como «principio de no localidad», y si alguna vez fuiste a ver la película de dibujos animados *101 dálmatas*, fuiste testigo de ese principio en acción. ¿Recuerdas cuando los maléficos ayudantes de Cruella deVil intentan atrapar a los cachorritos que habían escapado? El viejo terrier escocés del granero donde se escondían los perritos ladró pidiendo ayuda a un Basset Hound que vivía en el pueblo de al lado, quien a su vez envía un mensaje con ladridos a un perro salchicha que estaba todavía más lejos. La diferencia es que, en física cuántica, la comunicación sucede de forma instantánea. En el preciso momento en que el terrier escocés se entera de que los cachorritos necesitan ayuda, el perro salchicha que está a treinta y dos kilómetros de distancia también lo sabe. Cualquier cosa que le pasa a una partícula se comunica al instante a las demás. Mediante este experimento enviarás mensajes a personas que están en otros sitios sin utilizar el correo electrónico, el correo postal ni las señales de humo.

9. El principio de los panes y los peces. Este principio afirma: «El universo es vasto, abundante y extrañamente complaciente». También será una prueba de que tus temores no tienen sentido y de que puedes respirar tranquilo.

Una visión más veraz y grandiosa

Nunca podrás cambiar las cosas luchando contra la realidad existente. Para cambiar algo, crea un nuevo modelo que vuelva obsoleto al modelo actual.

BUCKMINSTER FULLER, futurista estadounidense, inventor de la cúpula geodésica

Espero que te resulte tranquilizador enterarte de que no serás la primera persona en experimentar con su propia vida. Cuando el gran R. Buckminster Fuller tenía treinta y dos años, decidió llevar a cabo un experimento para ver qué podría lograr a favor de la humanidad un individuo desconocido que no tenía ni un céntimo. Después de asignarse a sí mismo el nombre de Conejillo de Indias B, se dedicó a lograr el cambio en el mundo.

Cuando empezó el experimento, Buckminster era lo que podrías denominar un «don nadie»; arruinado y desempleado, tenía una esposa y un bebé que mantener. Su primera hija, hermana mayor de su recién nacido, acababa de morir. Él se dedicaba a ahogar sus penas en alcohol.

Sus perspectivas no parecían prometedoras, pero decidió dejar a un lado el pasado y abandonar los pensamientos limitantes. Se hizo la siguiente pregunta: «¿Qué puede hacer una persona para cambiar el mundo?».

Durante los siguientes cincuenta y seis años trabajó en este experimento único. Asumió riesgos y preguntó: «¿Qué pasaría si...?».

No solo se convirtió en arquitecto, inventor, escritor y un gran líder, sino que entre 1927, cuando inició su experimento, y su muerte en 1983, había escrito veintiocho libros, había recibido cuarenta y cuatro títulos honoríficos, había registrado veinticinco patentes en Estados Unidos y había cambiado literalmente la manera en que los seres humanos se ven a sí mismos.

Esto es lo que espero que *Potencia tu energía* logre en ti. Espero que cambie la manera como te ves a ti mismo. Espero que te inspire a realizar un experimento con tu propia vida, a utilizar tu energía para convertirte en la persona más fantástica, dichosa, maravillosa, hermosa y sensible que puedas llegar a ser.

Introducción

El colapso de la onda: Cuando nos enteramos que hemos recibido información muy equivocada

El principal delirio del hombre es su certeza de que existen otras causas aparte de su propio estado de conciencia.

NEVILLE GODDARD, escritor y místico barbadense

Cualquier ilusionista digno de agitar una varita mágica sabe perfectamente que el ingrediente más importante de su repertorio de prestidigitación es la distracción. Un mago distrae la atención de su público *de* lo que realmente está haciendo y la dirige *hacia* otra cosa que parece esencial, pero que, por supuesto, no lo es.

Esto es justo lo que hacemos en nuestra vida diaria: desviar toda nuestra atención hacia el mundo físico. Estos «engaños» sensoriales han provocado que pasemos por alto el hecho de que aquello que es invisible, aquello que *no podemos* ver con los ojos es, de hecho, más importante para la vida que lo que sí vemos.

La física cuántica nos dice que la esfera de la energía invisible —que generalmente se conoce como el campo, o el CP como yo lo llamo— es la principal fuerza que gobierna el mundo material. Es el plano que forma la realidad. En efecto, ahora sabemos que el universo no está hecho más que de ondas y partículas de energía que se conforman según nuestras expectativas, juicios y creencias.

Las energías sutiles, los pensamientos, las emociones y la conciencia representan los papeles principales en nuestras experiencias de vida, pero debido a que son invisibles, no hemos intentado comprenderlas o utilizarlas a nuestro favor. Para cambiar el mundo simplemente se necesita cambiar estas expectativas y creencias. Así de fácil. Para lograr que una cosa se materialice en el mundo físico se requiere centrar la atención no solo en aquello que vemos, sino también en lo que *queremos* ver.

Buenas vibraciones

Estamos en presencia de El Niño *de la conciencia humana.*

DIANNE COLLINS, autora de *Do you Quantum Think?*

Seguro que estás pensando: *¿Cómo es posible que algo tan simple como el pensamiento influya sobre el mundo?* Permíteme recordarte que hace cien años nadie se hubiera creído que fuera posible que las canciones de los concursantes de *Operación Triunfo* pudieran atravesar ladrillos, vidrio, madera y acero para viajar

de una torre de transmisión a tu aparato de televisión. Nadie hubiera creído posible que un teléfono móvil, que no es más grande que un mazo de cartas, pudiera permitirte hablar con tu hermana a 3.000 kilómetros de distancia.

Tus pensamientos, como los 289 canales de televisión y como tu voz en un móvil, son ondas vibratorias. Cuando escuchas a Eminem rapeando sobre su hija Hailie, tu tímpano capta la vibración de las ondas sonoras. Cuando ves el bastón de Brad Pitt o el guante de cuero de Madonna (accesorios que llevaban en la celebración de los Globos de Oro en 2012), estás captando ondas vibratorias lumínicas.

Y eso es lo que son tus pensamientos: ondas vibratorias de energía que interactúan e influyen en el CP. Cada pensamiento que tienes, hayas tenido o llegues a tener, crea una vibración que llega al CP y se extiende hasta el futuro infinito. Estas vibraciones se encuentran con otras vibraciones y se entrecruzan en un increíble laberinto de energía. Si se reúne suficiente energía, se aglomerará en materia. Recuerda lo que dijo Einstein: la materia está formada de energía.

El campo de potencialidad simplemente responde a la energía que tú envías. Y tus vibraciones de pensamiento atraen otras vibraciones que se les asemejan. Aquí va otro ejemplo: hace pocos años necesitaba un pasapurés. No se lo mencioné a nadie. Tan solo me propuse recordarlo: *La próxima vez que vaya al supermercado, tengo que comprar un pasapurés*. Esa misma noche, mi amiga Wendy, que había estado limpiando los cajones de su cocina, pasó por mi casa con un par de utensilios que ya no necesitaba e incluían un pasapurés. En otra ocasión decidí que mi vida necesitaba más risas, y después de un par de semanas empecé a salir con Todd, un simpático compañero de trabajo que a la larga se convertiría en actor cómico.

Las coincidencias que suceden en nuestras vidas son solamente energía y el producto del CP. La mayor parte del tiempo empleamos la energía de modo inadvertido y somos totalmente inconscientes del hecho de que aquello que pensamos, decimos y hacemos influye en la realidad. En consecuencia, activamos este poder ilimitado para que funcione siguiendo un programa automático que no utiliza la imaginación ni las posibilidades.

La gente piensa que Jesús es lo máximo de lo máximo porque tenía una extraordinaria capacidad para manipular la energía y la materia. Pero, como él mismo señaló de modo conmovedor (aunque estas no son sus palabras exactas): *Tú también puedes*.

Soy madre soltera, aunque no cumplo exactamente con ese «estereotipo». Al igual que cuando se es negro o judío, ser madre soltera trae a la mente ciertas ideas preconcebidas. La gente supone de forma automática que soy pobre y quizá dependa de la ayuda económica del Gobierno.

Aunque ciertamente ese es uno de los canales disponibles, yo prefiero ver otro

canal. Prefiero enfocarme en una realidad diferente.

Esto es lo que dice mi sitio web: «Pam Grout ha viajado por todo el mundo, es una madre amorosa, exitosa autora, millonaria y testimonio inspirador para todos los que la conocen». Empecé a enfocarme en esas cosas hace veinte años, antes de tener un hijo, antes de viajar por todo el mundo o convertirme en escritora y, lo que es más, cuando ni siquiera sentía mucho agrado por mí misma. Como es obvio, enfocarme en las cosas que quería funcionó, porque ahora puedo decir con orgullo que todas esas cosas, excepto una, son ciertas. Dejaré que adivines cuál falta todavía por manifestarse. Hasta la fecha he escrito dieciséis libros, dos guiones para cine, una telenovela y suficientes artículos para revistas como para no morirme de hambre en los últimos veinte años, a pesar de no tener un trabajo fijo. Tengo un blog sobre viajes (**www.georgeclooneyslepthere.com**) que me ha llevado a viajar por todo el mundo. He escrito sobre todos los temas, desde el salto con *bungee* en Nueva Zelanda hasta la compra de tapetes en Marruecos, pasando por la cosecha de café en Nicaragua.

Todavía me falta saltar desde un avión, pero tengo que guardarme algo para mi nonagésimo cumpleaños.

El primer paso para la iluminación espiritual: Deja de lado tu poderoso apego a la realidad convencional.

Todos somos cautivos de una historia.

DANIEL QUINN, autor de *Ishmael*

La realidad no es lo que nos han contado.

De hecho, no es exagerado decir que todo lo que creías real no lo es. Desde hace cien años, los físicos no han sabido qué interpretación darle al hecho de que la perspectiva newtoniana clásica del mundo no tiene absolutamente nada que ver con la manera en que funcionan las cosas en un sentido esencial. El ámbito subatómico desafía de tal manera toda razón y lógica que la mayoría de los científicos, que temen poner en riesgo su renombre académico, han ignorado en mayor o menor grado el hecho de que la vida no se parece en nada a lo que suponemos que es.

Realmente es tan extraña —partículas que saltan de la nada, tiempo que se vuelve más lento o se acelera, partículas que reaccionan y se comunican entre sí, a pesar de estar a cientos de kilómetros de distancia unas de otras— que lo único que los científicos han hecho hasta la fecha con esta información es desarrollar tecnologías que nos permitan volar en pedazos, enviarnos mensajes de texto por móvil y calentar en el microondas nuestras cenas congeladas.

Incluso las dos bases principales de la realidad física —tiempo y espacio— no son lo que parecen. Los dos pilares físicos no son más que ilusiones ópticas sumamente convincentes. Físicos como Bernard d'Espagnat, reciente ganador de los 1,4 millones de dólares del Premio Templeton, nos dicen que ha llegado el momento de cambiar nuestra vieja formulación de las leyes de la física por una perspectiva radicalmente diferente y más precisa de la realidad; a saber, que la conciencia misma es la que crea el mundo físico.

Aunque todos los físicos del planeta conocen este extraño universo donde la materia salta de pronto a la existencia a partir de la nada, y donde los electrones pueden trasladarse de una órbita a otra sin viajar por el espacio que las separa, la mayoría ha elegido ignorarlo, encogerse de hombros y decir con la misma displicencia de cualquier niño: «¡Lo que tú digas!».

No quiere decir que estén en total negación. Como he mencionado, han utilizado la nueva física para desarrollar láseres, transistores, superconductores y bombas atómicas. Pero ni siquiera pueden empezar a explicar cómo funciona este mundo cuántico. Como señaló el físico James Trefil: «Nos hemos topado con un área del universo que nuestros cerebros no están preparados para entender».

Unos cuantos físicos valientes están empezando a reconocer que es posible que sus preciosas suposiciones sean incorrectas. Están admitiendo que los dogmas fundamentales de la realidad material sencillamente no tienen sustento. Algunos incluso han tenido el valor suficiente como para admitir que la conciencia misma crea el mundo físico. (Como el doctor Fred Alan Wolf, un físico al que se conoce popularmente como el doctor Quantum, que dijo: «Todo esto se reduce a lo siguiente: el universo no existe sin alguien que perciba ese universo».)

Lo único que me queda por decir es que ya era hora.

Un curso de milagros, un programa de estudio personal sobre la psicología espiritual que he practicado y enseñado durante veinticinco años, siempre ha defendido la idea de que la conciencia crea el mundo material. Dice que los seres humanos decidimos de antemano cómo experimentaremos la vida, elegimos por anticipado lo que queremos ver.

El problema es que todos vemos el mundo con una actitud de resentimiento. Lo único que necesitamos para cambiar el curso de nuestra desdichada vida es superar nuestro continuo rencor contra el mundo, para ver y esperar de manera activa una realidad diferente. En la actualidad dedicamos todo nuestro tiempo y atención (nuestra conciencia, por decirlo de algún modo) a las cosas que no queremos.

Pero eso no es más que un mal hábito. Y como cualquier mal hábito, se puede cambiar con esfuerzo consciente y deliberado.

Es lo que no es

El concepto del mundo que tiene el hombre y que se basa en la experiencia de los cinco sentidos ya no es adecuado y, en muchos casos, tampoco es válido.

SHAFICA KARAGULLA, psiquiatra de origen turco

En este momento, el planeta que conocemos como nuestro hogar gira a una velocidad aproximada de 1.500 kilómetros por hora. Orbita alrededor del Sol a la asombrosa velocidad de 107.000 kilómetros por hora. Pero a menos que te hayas tomado un par de jarras de cerveza, es probable que no te des cuenta de ese movimiento. Este es solo un pequeño ejemplo de cómo distorsionamos la realidad.

Resulta que casi todos los conceptos y juicios que damos por sentados son distorsiones. Desde muy temprana edad —digamos, alrededor del nacimiento— nuestras mentes establecen un patrón de percepción y luego proceden a filtrar todo lo demás. En otras palabras, solamente *experimentamos* las cosas que cuadran con nuestra muy limitada percepción.

Una chica de Filipinas me contó que después de haber llegado a Estados Unidos, pasaron semanas, si no meses, antes de que se percatara de que algunas personas eran pelirrojas, incluyendo aquellas a las que conocía y con quienes se relacionaba de manera habitual. El pelo rojo era incoherente con lo que ella estaba condicionada para ver y esperar. Así que durante meses fue subjetivamente ciega al cabello rojo, viéndolo como el pelo castaño común en su cultura.

Ahora los científicos saben que el cerebro recibe 400.000 millones de bits de información cada segundo. Para darte una idea de cuánta información representa eso, considera lo siguiente: se requerirían cerca de 600.000 libros de tamaño medio solo para imprimir 400.000 millones de ceros. No hace falta decirlo, eso es un montón de realidad. ¿Entonces, qué hacemos? Empezamos a seleccionar. Empezamos a reducirla. *Tomaré ese bit de información y ya veremos; este encaja muy bien con mi telenovela actual acerca del sexo opuesto*. Al final nos quedamos con dos mil míseros bits de información. Acepta el aplauso del público, porque eso es bastante impresionante. Estamos hablando de dos mil bits de información cada segundo. Pero hay un problema. Lo que elegimos es solo la mitad de una millonésima de uno por ciento de todo lo que está ahí afuera.

Supongamos que cada punto escrito con la punta de una pluma es un bit de información. He estado practicando y lo más que puedo escribir razonablemente bien en un segundo son cinco puntos. Pero seamos generosos y supongamos que tú eres más rápido escribiendo puntos; supongamos que puedes hacer diez puntos por segundo. De nuevo, estamos suponiendo que cada punto es un bit de información. Para hacer tantos puntos como tu cerebro procesa en un segundo se requieren cerca de tres minutos y medio a tu velocidad sumamente superior de diez puntos por segundo. Pero si tu cerebro estuviera procesando toda la información disponible

(400.000 millones de puntos), ¡se necesitarían ochocientos veintiún años!

Nuestro cerebro tamiza las posibilidades y elige los bits de información que «ve» y cree. Por pura pereza, las cosas que elegimos percibir —y no te equivoques... *es* una elección— son las cosas que ya sabemos. Son cosas que decidimos en nuestro pasado remoto. No vemos, sentimos, probamos, tocamos ni olemos el mundo real, sino una versión drásticamente condensada del mundo, una versión que, de manera literal, inventa nuestro cerebro. El resto pasa a gran velocidad sin que lo reconozcamos. John Maunsell, un neurocientífico de la Universidad de Harvard, dice que: «La gente imagina que está viendo lo que existe en la realidad, pero no es así».

Una vez que tu cerebro decide qué bits de información admite, crea puentes entre diversas neuronas que entrelazan las fibras nerviosas para crear vías neuronales. El ser humano promedio tiene 100.000 millones de neuronas, cada una con innumerables extensiones, así que en cada cerebro se construyen diferentes vías. Los mapas de las vías neuronales en tu cerebro y, digamos, el cerebro de Johnny Depp, son tan diferentes como los mapas de Australia y Japón.

Una vez que estableces tus vías neuronales, dejas de viajar por el resto del país. La interestatal 70 en mi estado natal de Kansas representa una perfecta metáfora. Aunque no lo creas, Kansas —el estado que *El Mago de Oz* presentó en blanco y negro— contiene en realidad gran cantidad de hitos geológicos. Por ejemplo, en el extremo noroeste existe un Gran Cañón en miniatura, así como una gigantesca formación de piedra caliza que mide el equivalente a siete pisos y se llama Castle Rock, cerca del pueblo de Quinter. Pero dado que la gente que cruza Kansas rara vez deja la interestatal 70, nadie tiene ni la menor idea de que existen esas formaciones geológicas. Literalmente han pasado de largo por todas las cosas bellas y que merecen la pena, y han llegado a la conclusión errónea de que Kansas es un lugar plano y aburrido. Pero esa no es la realidad.

Como aquellos ingenieros que trazaron la interestatal 70 sobre la ruta más llana, simple y fácil, nosotros hemos formado nuestras vías neuronales siguiendo las rutas menos complicadas, aquellas por las que hemos viajado antes en muchas ocasiones. Pero esto no nos muestra la realidad. No estamos ni cerca de ella. Ni siquiera empezamos a ver todo lo que hay: solo tres minutos y medio, en comparación con ochocientos veintiún años.

Las carreteras y las vías de nuestro cerebro se establecen a una edad bastante temprana. Al nacer existen todas las posibilidades. Por ejemplo, veamos el lenguaje. Dentro de cada recién nacido está la capacidad para pronunciar todos los sonidos en todos los idiomas. Tiene el potencial de arrastrar la *R* del idioma español. También puede pronunciar los fonemas guturales del alemán.

Pero desde los primeros días, nuestros cerebros establecen las vías neuronales que encajan con los sonidos que oímos todos los días, descartando los sonidos propios de otros idiomas.

Con la posible excepción de Elmer Gruñón, casi todos los hablantes del español pueden pronunciar la siguiente frase: «R con R cigarro, R con R barril, rápido corren los carros cargados de azúcar del ferrocarril». Pero cuando la gente que viene de China intenta aprender el español, ya no cuenta con las vías neuronales adecuadas para pronunciar las erres y esa es la razón por la cual «arroz rojo» se convierte en «aloz lojo». Así que, para que nadie piense que estoy siendo etnocentrista, es probable que deba añadir que he intentado pronunciar fonemas guturales propios de la lengua alemana y mis vías neuronales para el alemán han pasado las de Caín.

Quizás el mejor ejemplo de cómo tu mente crea su propio juego de realidad virtual es cualquier sueño que hayas tenido. Cuando aquella periodista se apareció en tu puerta anoche y te hizo todas esas preguntas embarazosas, parecía algo bastante real. Pero cuando sonó el despertador, la periodista y su entrevista virtual desaparecieron como una frágil pompa de jabón.

Nuestras vías neuronales transmiten refritos de lo que ha ocurrido antes. Como la niña de tres años que insiste en ver *La sirenita* una y otra vez, nos aferramos tenazmente a nuestras ilusiones distorsionadas. ¡*Quita tus sucias manos de mi ilusión*! Aunque nos haga sentir desgraciados, preferimos poner nuestra fe en el desastre que hemos creado.

Hacemos que las cosas adquieran forma a través de nuestra observación

> *No se necesita un ápice de fe. Lo que se requiere es imaginación. [...] Si está claro en tus pensamientos, en este mismo momento se abalanza sobre ti como un tráiler.*
>
> RICHARD BACH, autor de *Ilusiones* y de otras novelas metafísicas

Si me lo preguntasen, diría que aprender a transformar la energía es tan importante como la lectura, la escritura y la aritmética. Todo comienza con un propósito, la fuerza que sustenta todo lo demás. Es la energía, el combustible, la carga eléctrica que detona un campo de resonancia y transmite ondas de probabilidad al CP. Esther Hicks, autora de *Pídete y se te dará* o *El vórtice*, lo denomina *lanzar un cohete de deseos*. Brindarle atención añade la masa.

En el momento en que te haces un propósito, lo creas. Es instantáneo. Existe como algo real. No lo ves aún porque sigues funcionando desde una perspectiva lineal en cuanto al tiempo. Aún estás convencido de la antigua creencia de que «crear las cosas requiere tiempo». Así que sigues esforzándote y esperando. Sigues los siete pasos del libro de autoayuda más reciente.

Pero fíjate en lo que dicen los físicos. En el mundo cuántico, las cosas no suceden por pasos, ocurren de inmediato.

Así que aquello que te propones, en el instante en que te lo propones, existe, pero como el gato de Schrödinger (un famoso experimento sobre el pensamiento que llevó a cabo el físico austriaco Erwin Schrödinger en 1935), tan solo eres consciente de la realidad que decides observar. La manifestación física permanece oculta fuera de tu conciencia actual.

Los físicos de vanguardia nos dicen que la vida es multidimensional, pero la mayoría estamos atrapados en nuestra realidad física unidimensional, restringidos a lo que experimentamos con nuestros cinco sentidos. Lo que experimentamos con estas herramientas de observación que supuestamente son infalibles no es más que aquello que decidimos ver. No es siquiera una cuestión de si primero fue el huevo o la gallina. Lo que vemos, experimentamos y sentimos con nuestros cinco sentidos siempre ocurre después de haber tomado la decisión de verlo, experimentarlo y sentirlo.

Comparo la conciencia con un gigantesco rascacielos. Quizá yo esté viviendo en el segundo piso, pero la «cosa» que he creado con mi pensamiento está en el piso diecisiete. Mientras no pueda llegar al piso diecisiete parecerá que eso aún no existe, que sigo esperando a que llegue.

Otra gran analogía es un televisor. Si tienes televisión por cable, puedes elegir entre más de cien canales. Sin embargo, solo puedes ver un canal a la vez. Cuando estás viendo *Modern Family*, ríes con las bufonadas de Cam, Mitchell, Phil y Gloria, y no tienes ni la menor conciencia acerca de los otros noventa y nueve (o más) canales. Esa es la razón por la que es realmente importante que permanezcas en el canal que deseas. No le concedas tiempo a la realidad de la que intentas escapar. Sintoniza solamente aquello que te propones.

Razones por las que sintonizamos programas que no nos gustan

Vivimos en un mundo que adora las limitaciones.

TAMA KIEVES, autora de *This Time I Dance!*

1. En realidad no estamos aquí, no vivimos en «este momento». El ahora es donde se encuentra el poder. Es por ello que a los yoguis les resulta tan fácil cambiar su frecuencia cardiaca, su pulso y otras funciones de su organismo, porque eliminan de manera consciente su estática mental. Si no te encuentras realmente aquí, tu mente no está disponible para hacer lo que le pides que haga. Es imperativo que practiques una concienciación activa, segundo a segundo. De otro modo, operarás de acuerdo con viejas creencias arraigadas, creencias que descargaste a tu cerebro antes de tener cinco años de edad. ¿De verdad quieres que un niño de cinco años controle tu vida?

Cuando descubro que mi conciencia opera fuera del *ahora*, lo cual por desgracia ocurre un gran porcentaje del tiempo, me recuerdo amablemente la siguiente analogía: el conductor de un camión de UPS acaba de entregar en mi casa todas las cosas que siempre he deseado, pero como estoy fuera del edificio, ni siquiera me he enterado. He salido a buscar sustitutos irrisorios. Pero todo está ahí ya, una vez que logre traer de regreso a mi conciencia a la intemporalidad del *ahora*.

2. Lo llamamos difícil. El poder de crear con nuestros pensamientos es cosa fácil, eso ni siquiera está en duda. Pero decimos constantemente a nuestros amigos, y en especial a nosotros mismos, que es difícil o que seguimos esforzándonos en conseguir lo que deseamos. Presta atención durante los próximos dos días a cuántas veces dices que algo es «difícil» o que es «todo un reto». Observa con cuánta frecuencia dices que las cosas «siempre han sido así» o que es una «característica de familia». Ocupamos tanto tiempo hablando sobre lo que no funciona, que pasamos por alto lo más importante: que tenemos el poder de crear algo que *sí funciona*.

3. Estamos al acecho de la negatividad. ¿Qué cosas estudiamos? La enfermedad, los problemas, las tragedias del pasado. ¿Para qué nos preparamos? Para las emergencias. Nos encanta hincarle el diente a los problemas y preguntarnos qué está mal. Este es un modelo anticuado que necesita una gran transformación. Una vez que empezamos a ver lo que está bien, nuestras vidas comienzan a girar en direcciones nuevas y emocionantes que no podemos siquiera imaginar.

Y esta es la verdad. Todo aquello que está «mal», lo cual en realidad no es más que un juicio temerario, tiene un lado contrario. La escasez es el contrario de la abundancia. La enfermedad es el contrario de la salud. Ambas ideas coexisten al mismo tiempo y ambas son ciertas. Al elegir un aspecto, se oculta el otro aspecto igualmente probable.

Por desgracia, cuando se vive en la conciencia del espacio y del tiempo, solo podemos observar una cara de la moneda en un momento determinado. Pero es importante darnos cuenta de que el otro lado también es real y que en cualquier instante puedes simplemente darle la vuelta. Los contrarios (por ejemplo, abundancia/escasez) son verdaderos. Tan solo es un asunto de decidir cuál es la realidad en la que decides vivir.

4. Por las barbas de Neptuno, creo que al fin lo hemos entendido. Cuando defines algo, ya no lo pones en duda. Una vez que sabes algo, se vuelve realidad. Pero saber cualquier cosa es enormemente restrictivo. En términos cuánticos, el conocimiento colapsa las ondas y no deja espacio para el misterio, la sorpresa y los nuevos descubrimientos. Considéralo por un instante. Si en una de tus manos llevas libros y en la otra una bolsa del supermercado, es imposible que cargues cualquier

otra cosa. Quizá tengas mucho conocimiento y un montón de títulos académicos que cuelgan de las paredes en el segundo piso del rascacielos, pero recuerda que existen muchos otros «pisos» (es decir, *dimensiones*) y todo aquello que «sabes» puede bloquear tus potencialidades.

5. La mente es *tan* poderosa que es capaz de crear algo *fuera* de sí misma para ser *más* poderosa. Esa es la razón por la que es esencial que, al realizar los experimentos, aplaces los juicios el tiempo suficiente para creer que funcionan. Si estás convencido de que son un montón de necedades de tamaño familiar, entonces recolectarás datos que sustenten ese punto de vista.

6. En realidad no hemos practicado. Utilizar el CP para dirigir tu vida no es un ejercicio intelectual. No es una teoría, sino una práctica, como practicar escalas o aprender a jugar *ping-pong*. Aunque Tiger Woods tuviera dieciocho años cuando ganó el campeonato de golf *amateur* de Estados Unidos, ya llevaba dieciséis años de práctica, y sigue dedicando muchas horas diarias al entrenamiento y la práctica. La sabiduría no es algo que se sabe, sino que se vive. Y es sobre eso de lo que tratamos en este libro.

Elegir otro canal

> *Emancípate de la esclavitud mental. Nadie más que uno mismo puede liberar su mente.*
>
> Póster en venta en un sitio web de ecología

El propósito de este libro es liberarte de la prisión de tus ilusiones, ayudarte a hacer a un lado el comunicado de prensa prefabricado que consideras como realidad. La buena noticia es que no tienes que cambiar ninguno de tus comportamientos. Lo único que debes hacer es modificar tus pensamientos.

En caso de que no hayas visitado Amazon en fecha reciente, existen literalmente cientos de libros sobre cómo cambiar tu cuerpo. Según mi último recuento, tan solo el «trasero» ha merecido seiscientos setenta y ocho libros y discos compactos, y hasta donde puedo darme cuenta, no existe ni uno solo sobre cómo moldear tu mente. Sin embargo, tu mente, con todas sus vías neuronales preestablecidas y llenas de interpretaciones equivocadas, es la raíz de todos tus problemas. Recuerda que, tal como están empezando a reconocer físicos valientes como Fred Wolf, la conciencia es la que crea la realidad física. Incluso esos traseros que aún no son firmes como el acero.

Por más que vayas una y otra vez a la zapatería, nunca te venderán leche. Y todos esos intentos desesperados por cambiar tu cuerpo, tus relaciones, tu lo que sea,

nunca funcionarán hasta que aprendas a cambiar y moldear tu mente.

Es bastante difícil controlar tu mente cuando piensas que tienes que hacerlo para siempre. Pero al establecer un periodo definido, como harás en los experimentos de este libro, puedes convencer a tu mente para que se dé una oportunidad de cambiar. Es como un programa de doce pasos. El intento por permanecer sobrio para siempre no funciona. En cambio, un día cada vez es algo que la mente puede comprender.

Exceptuando dos de los experimentos, los demás requieren cuarenta y ocho horas o menos. Esto son dos días en un periodo de vida superior a setenta años. Incluso una mente acostumbrada a la pereza puede comprometerse con ello. ¿Por qué te hablo de cuarenta y ocho horas? Considéralo como el principio de la fecha límite. Cuando un editor te da una fecha límite, sabe que debe empezar a preguntar por el manuscrito al acercarse el plazo estipulado. Las fechas límite nos dan algo que esperar, algo de lo que debemos estar pendientes. Cuando estás en un camino vecinal desconocido y buscas un buzón verde, que es donde se supone que debes girar a la izquierda para ir a la casa de una persona que no conoces, te sirve saber que está a 13,04 kilómetros de distancia de la última curva. De otro modo empiezas a preguntarte si lo pasaste de largo y terminas regresando. Una fecha límite simplemente te obliga a prestar atención.

Una vez pedí que mis guías me orientaran acerca de si debería comenzar a dedicarme a escribir por cuenta propia a tiempo completo. Estaba trabajando veinte horas a la semana en una pequeña empresa y la escritura era una actividad complementaria.

—Realmente me gusta Recursos y Desarrollo —dije pensando en el sitio donde trabajaba— pero, verán, tengo el sueño de convertirme en escritora independiente a tiempo completo. No es que no me guste escribir cartas para solicitar financiación, es que quiero trabajar en mis propias ideas sobre artículos, escribir sobre las cosas que interesan a mi corazón. ¿Qué piensan ustedes?

En ese momento ya me estaban encargando varios artículos. Las grandes revistas nacionales me solicitaban trabajos. Estaba haciendo nuevos contactos y probando un par de ideas para escribir columnas. Esa hubiese sido respuesta suficiente para algunas personas.

Pero yo soy necia. Quería una señal incuestionable.

—Muy bien —proseguí—, necesito una señal que no pueda adjudicarse a una coincidencia. Es más, pondré una fecha límite específica. Necesito saberlo en las próximas veinticuatro horas.

Al día siguiente me despidieron.

En otra ocasión, cuando mi trabajo como escritora independiente andaba muy lento, envié currículos, algo que tengo propensión a hacer cuando empiezo a sentir pánico. Como es de suponer, unas cuantas semanas después me ofrecieron un trabajo.

La oferta —escribir materiales de marketing para una línea local de autobuses (no he dicho en ningún momento que en dos semanas recibiera una propuesta interesante) —representaba una cantidad de dinero que nunca antes había ganado en toda mi vida. Pero ¿cómo podía permitirme ceder una parte tan importante de mi tiempo?

¿Estaría realmente dispuesta a olvidarme de mi carrera como profesional independiente? De nuevo pedí una señal clara. Necesitaba saber la respuesta en veinticuatro horas, porque ese era el periodo en que tendría que responder sí o no a mi posible empleador.

A la mañana siguiente, *Travel + Leisure*, la revista con la que más ansiaba trabajar, me llamó para ofrecerme un proyecto.

Colgué, grité «¡Sí!», y me puse a bailar de alegría. Pero mis guías debían tener ganas de presumir, porque no habían pasado quince minutos cuando otra revista de la que nunca había oído hablar, ni a la que me hubiera acercado para solicitar empleo, llamó y me pidió que escribiera un artículo sobre los filetes que se sirven en Kansas City. Tuve que llamar y decirle al jefe de la línea de autobuses que le agradecía la oferta, pero que no, gracias.

Como dice *Un curso de milagros*, para estar en el reino, simplemente se debe enfocar toda la atención en ello. Tienes que estar dispuesto a no percibir otra cosa.

En realidad, nuestras mentes se dedican a cosas que no queremos. Nuestros propósitos positivos ocupan solo un pequeño fragmento de nuestra mente. El resto se centra en los problemas que esperamos eliminar con nuestros propósitos. Dedicamos la mayor parte de nuestra energía mental a las viejas creencias sobre la escasez, las relaciones problemáticas y un Dios que nos amenaza con una espada flamígera desde los cielos.

La razón por la que el 99,9% de tu mente se dedica aún a las cosas que no quieres es porque esa es la configuración por defecto que establece el mundo y que se define como normal. La configuración por defecto que ha establecido el mundo se dedica a ver noticias sobre inundaciones y terremotos, escucha historias sobre la epilepsia de tu primo segundo y dice: «Ya ves, te lo dije». Es casi imposible anular la configuración por defecto que establece el mundo, aunque sepas —por lo menos en teoría— que existe la posibilidad de seguir otro camino.

Por ejemplo, pensemos en la pobreza. La mayoría coincidiremos en que no queremos estar arruinados. ¿Entonces qué hacemos? Dedicamos nuestra mente a evitarlo. Trabajamos muchas horas. Llamamos a nuestros corredores de bolsa. Leemos libros y artículos sobre cómo volvernos ricos, ignorando por completo el hecho de que, al tratar de «volvernos» ricos, dedicamos nuestra mente a la idea de que no somos ricos. En consecuencia, hemos decidido de antemano ser pobres.

Si simplemente dedicásemos nuestra mente a sentirnos ricos, a agradecer por las riquezas que ya son evidentes en nuestra vida —digamos, nuestras familias y

nuestros maravillosos amigos—, desaparecería la idea de estar en la pobreza. Si experimentamos la ruina es porque dedicamos nuestros pensamientos a ello. Así de poderosa es nuestra mente.

Mi amiga Carla es perseverante en su creencia de que, cuando te sientes pobre, simplemente debes salir de compras. De inmediato. Creo que la manera en que lo expresa es: «Tienes que darle una patada a ese modo de pensar». Una vez puse en práctica este concepto en un viaje de trabajo a la Isla Mackinac, en Míchigan. Apenas me estaba lanzando en mi carrera como escritora independiente y aún no sabía cómo saldría el asunto en cuestiones de dinero. Me alojé en el lujoso Grand Hotel y era muy consciente de que la ropa que había metido en el último minuto en mi equipaje no estaba a la altura del guardarropa de Jane Seymour en *Pide al tiempo que vuelva*, ni siquiera del vestuario de los demás huéspedes, que mordisqueaban con gran delicadeza sus pastelillos y tomaban té en el enorme porche de más de doscientos metros de largo. Como era evidente, yo iba mal vestida, y la cena de cinco platos, con señores vestidos de traje y corbata, ni siquiera había comenzado.

Me paseé tranquilamente por la elegante tienda de regalos y de inmediato me atrajo un hermoso vestido de seda color turquesa. Una mirada de reojo a la etiqueta con el precio fue más que suficiente para comprobar que el atuendo superaba con mucho mi presupuesto habitual; de hecho, el precio era cuatro veces mayor de lo que yo me suelo gastar normalmente en un vestido. En ese momento me di cuenta de que debía tenerlo. Tenía que «hacer el papel» de la exitosa escritora independiente en la que quería convertirme. Compré el vestido a sabiendas de que estaba abriéndome camino hacia el éxito económico en mi carrera recién iniciada.

Es como entrenar a un cachorrito

Todo el mundo piensa en cambiar el mundo, pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo.

LEÓN TOLSTÓI, novelista ruso

Si tu cerebro se parece un poco al mío (propenso a posponer las cosas, se confunde fácilmente y tiende a la distracción), cambiar tu mentalidad puede ser un gran desafío. Me gusta compararlo con entrenar a un cachorrito a hacer sus necesidades fuera de casa.

Lo sacas una y otra vez y le enseñas una realidad diferente, hasta que finalmente se da cuenta y se dice: «Vaya, existe todo un mundo allá afuera. Y es más divertido hacer pipí en los árboles, arbustos y bocas de agua que en las viejas pantuflas de Pam». Tu mente se asombrará ante la belleza disponible cuando centres tu atención en ella. Aparecerá una gran paz. Las grandes ideas se materializarán y se expandirán. Surgirá la dicha.

Lo único que necesitas hacer es dedicar tu mente *solo* a las cosas que quieres. Si deseas la paz, piensa en la paz. Si quieres amor, piensa en amor. Si quieres unos zapatos Jimmy Choo, piensa en unos Jimmy Choo. No pienses que la paz parece imposible o que el amor parece fugaz o que no tienes dinero suficiente en tu cuenta bancaria como para comprar unos zapatos Jimmy Choo. Mantén tu mente enfocada solamente en aquello que quieres. Y cada vez que el cachorrito empiece a acercarse a esas pantuflas, recógelo del suelo y sácalo a la calle.

En la película *Hombre en llamas*, Denzel Washington representa a un hombre que había sido agente de las Fuerzas Especiales y se convierte en guardaespaldas de la hija pequeña de un rico empresario mexicano. A pesar de los intentos de Denzel por seguir siendo neutral y no involucrarse, termina convirtiéndose en figura paterna para Pita, haciendo el papel de tutor con las tareas de la escuela y enseñándole a conseguir una plaza en el equipo de natación, una actividad que la niña disfruta más que las clases de piano en que insiste su padre. Durante los entrenamientos de natación, Denzel le pregunta una y otra vez: *¿Te entrenas o no te entrenas?* Y Pita responde con euforia: *¡Me entreno!*

Te repetiré la misma pregunta: ¿Tu mente se entrena o no se entrena?

Y espero que pronto puedas responderme: *¡Se entrena!*

El mayor descubrimiento y avance de los próximos años estará en el ámbito espiritual. Tal como han puesto en evidencia los registros históricos, en la esfera espiritual se encuentra una fuerza que ha constituido el mayor poder para el desarrollo del hombre y la historia y, sin embargo, tan solo hemos estado jugando con ella y nunca la hemos estudiado con la seriedad con que nos hemos aplicado al análisis de las fuerzas físicas. Algún día la gente aprenderá que las cosas materiales no traen la felicidad y que tienen poca utilidad para lograr que hombres y mujeres sean creativos y poderosos. Entonces los científicos del mundo dirigirán el interés de sus laboratorios al estudio de las fuerzas espirituales. Cuando llegue ese día, el mundo verá un mayor avance en una generación del que ha presenciado en las últimas cuatro.

CHARLES PROTEUS STEINMETZ,
inventor del motor de corriente alterna

Los preliminares

La vida entera es un experimento. Cuantos más experimentos hagas, mejor.

RALPH WALDO EMERSON, escritor estadounidense

No necesitamos una bata de laboratorio, nanotubos de carbono ni esas feas gafas protectoras para realizar los siguientes experimentos. Lo único que requieres es una mente abierta y capacidad de observación, anotar tus descubrimientos y estar dispuesto a enmarcar las cosas dentro de una nueva perspectiva.

Para aquellos lectores que suspendieron la asignatura de química, empezaremos con un curso de repaso.

Elementos científicos fundamentales

Nada me asombra. Soy un científico.

Lema de una camiseta del diseñador J. BERTRAND

1. ¿Qué es exactamente la *ciencia*? De acuerdo con el diccionario Webster, la ciencia es «el conocimiento que se obtiene por medio del estudio o la práctica». En general empieza con una teoría.

2. Muy bien, entonces ¿qué es una *teoría*? Para la mayoría de nosotros, una teoría es un hecho indeterminado e indefinido. Pero cuando se habla sobre una teoría científica, se trata de una estructura conceptual que explica las observaciones existentes y pronostica otras observaciones nuevas. Una teoría es algo que se ha aceptado, que no se basa en el prestigio o en el poder de convencimiento de sus exponentes, sino en los resultados que se consiguen por medio de observaciones, experimentos o ambos, y que cualquier persona puede reproducir. Por ejemplo, la teoría de la gravedad es algo que cualquiera puede probar, desde un niño que salta desde una litera hasta un sacerdote vudú que se abalanza sobre una cabra que está a punto de sacrificar. De hecho, la mayoría de los experimentos de laboratorio se repiten miles de veces.

La otra característica de una teoría científica es que es refutable, lo cual significa que también es posible probar que un experimento es *falso*. La teoría de que «Marte está poblado de hombrecitos verdes que se ocultan cada vez que tratas de atraparlos», no se puede refutar, porque la teoría enuncia que los marcianos siempre desaparecen cuando alguien los busca. Pero la teoría de que «los marcianos no existen» es científica, porque podrías refutarla si atrapas a un marciano y le extiendes una invitación para una entrevista en el noticiero matutino.

3. Entonces ¿qué es una *hipótesis*? De nuevo, en lenguaje popular, hipótesis es sinónimo de suposición. Sin embargo, para un científico, una hipótesis es una suposición básica sobre cómo funciona el mundo. Todo experimento comienza con una hipótesis. Se observa cómo funciona el mundo y luego se plantea una hipótesis que puede someterse a prueba para ver si es verdad. En general se enuncia como una afirmación que puede refutarse o comprobarse. A menudo se escribe como una afirmación condicional (si hago tal y tal, entonces sucederá tal o cual): «Si ocurre *x*, entonces la consecuencia será *y*» o «A medida que aumenta *x*, también aumentará *y*». La utilizamos para crear un método científico.

4. ¿Qué has dicho? *¿Método científico?* El método científico es algo aceptado de forma universal como la mejor manera de separar la verdad de las mentiras y los engaños. La versión sencilla sería más o menos así:

- Formula una pregunta.
- Recopila información.
- Plantea una hipótesis.
- Somete a prueba la hipótesis.
- Anota y estudia los datos.
- Llega a conclusiones.

La mayor ventaja del método científico es que no tiene prejuicios. Funciona igual para todo el mundo. Las conclusiones se sostienen sin importar el color de tu pelo, tus creencias religiosas o la talla de tus zapatos.

Un par de reglas básicas

> *Estás haciendo esto porque eres fabuloso, valiente y curioso. Y sí, es probable que también estés un poco loco. Y eso es algo bueno.*
>
> CHRIS BATY, fundador de National Novel Writing Month (NaNoWriMo)

Cada uno de los siguientes capítulos presenta un importante principio espiritual y un experimento empírico de naturaleza científica para demostrar su validez. Puedes hacer los experimentos en orden (que es lo que hace la mayoría de la gente, porque se emocionan mucho después de llevar a cabo el primero) o saltearlos. Haz uno por semana. Intenta otro a la semana siguiente. Tú decides.

Antes de iniciar cada experimento, deja atrás los condicionamientos del pasado. Yo suelo empezar con la siguiente frase de *Un curso de milagros*: «Abre tu mente y despéjala de todos los pensamientos que puedan engañarte».

Y después disponte a recibir las evidencias. Busca de la misma manera que buscarías las llaves del coche cuando las has perdido. O como el día que se termina

la leche y el bebé llora. Después de buscar en todos los lugares donde normalmente las guardas —tu bolso, el bolsillo de tus pantalones, la repisa junto a la puerta— comienzas a levantar los cojines del sofá, te arrastras bajo la cama y pasas la arena del gato por un colador. Lo importante es que no dejas de buscar hasta que las tienes entre tus manos.

Si vas al supermercado a buscar detergente para el fregadero, no regresas a casa hasta que has encontrado la estantería donde se exponen el Ajax o el Don Limpio. Si vas a una librería a buscar la última novela de John Grisham, no te escudas detrás de la torpe excusa de que no pudiste encontrar la sección de la «G». Vas a la tienda con el pleno conocimiento de que encontrarás lo que buscas.

Al final del capítulo hay un informe de laboratorio. Es similar a los utilizados por los verdaderos científicos. Es importante que anotes la hora en que iniciaste cada experimento. Toma notas y documenta todos tus hallazgos. Cuanto más detallado sea el mapa, mejor será el patrón para futuros estudios. A medida que registres todas tus percepciones y experiencias, arriésgate a «estar equivocado», a fin de obtener los detalles verificables que prueben que estás en lo correcto.

Muy bien, ¿estás listo para convertirte en científico loco?

Experimento 1

Principio del amigo siempre disponible: Existe una fuerza o un campo de energía invisible con posibilidades infinitas

Todo el mundo está esperando la eternidad y los chamanes dicen: ¿Qué tal esta misma noche?

ALBERTO VILLOLDO, escritor de origen cubano y maestro de medicina energética

La premisa

Este experimento te probará de una vez por todas que en el universo existe una fuerza de amor, abundante y totalmente maravillosa. Algunos la llaman Dios. En lo que a mí concierne, puedes llamarla *prana*, *el todo lo que existe* o «Juan Pérez».

El problema es que, hasta ahora, hemos tenido que aceptar esta fuerza como si fuera un auto de fe. No se nos permitía verla o tocarla, pero sí que se nos ha pedido hacer muchas cosas en su nombre, como pagar el diezmo, meditar o ponernos ceniza en la frente. Prefiero mucho más la idea de una fuerza energética que viaja en dos direcciones. ¿Te resuena lo de dar y recibir?

En este experimento le haremos saber al CP que es ahora o nunca. Estamos hasta el moño de creer en algo que se divierte jugando a las escondidillas. Queremos una prueba irrefutable y la queremos *ahora*. Le diremos al CP que queremos su respuesta *inmediata*. Bueno, a eso aspiramos. Le diremos que tiene exactamente cuarenta y ocho horas para darnos una señal clara, irrefutable. También nos sirve si lo anuncia con luces de neón.

Debido a que hemos comprado la idea de que la fuerza es indeterminada y misteriosa, en realidad no esperamos encontrarla. O al menos no nos sorprende cuando no lo hacemos, porque no hemos sido entrenados para percatarnos de que esta fuerza inspiradora, energética, cuya habilidad es cambiar nuestra vida, está moviéndose a gran velocidad dentro y alrededor de nosotros sin que nos demos cuenta.

¿Me estás diciendo que espere?

Si tu medicina no sirve para cultivar maíz, ¿entonces para qué sirve?

OSO DEL SOL, anciano chippewa

Quienes deseen esperar a llegar a las puertas del cielo, adelante. Es como si

una persona en el mundo actual se negara a usar la electricidad. Lo único que tienes que hacer para acceder a la electricidad es encontrar un enchufe, conectar un dispositivo electrónico o un electrodoméstico, y ¡listo! Tendrás todo tipo de cosas geniales: pan tostado, música que se trasmite desde las torres de radio, películas y noticias, y podrás ver que otros humanos comen babosas en islas desiertas.

Tenemos que reentrenarnos para considerar esta fuerza energética del mismo modo que vemos la electricidad. Cuando pensamos en la energía eléctrica no nos preguntamos cosas como: *¿Somos suficientemente buenos como para conectar el tostador en la toma de corriente?* O *¿he rezado el tiempo suficiente o con la profundidad adecuada para merecer el derecho de encender las luces de la cocina?*

No nos sentimos culpables de tener el deseo de encender la radio o escuchar un programa de radio. El CP es tan carente de prejuicios y está tan disponible como la electricidad, cuando tomamos la decisión de buscarlo realmente.

Y no es difícil de encontrar.

Evidencia anecdótica

Dios no es un pelele, como algunas personas quieren que creas.

ALEX FRANKOVITCH en *Skinny Bones*, de Barbara Park

En esta sección hablaremos de algo más que obvio, pero que nadie se atreve a mencionar. Sí, me refiero a Dios.

A menos que hayas salido de debajo de una piedra, es probable que hayas observado que muchísima gente habla sobre un tipo al que llaman Dios. Uno de cada siete días se dedica a su adoración. En su honor se han construido edificios de todo tamaño y forma. Muchos periódicos tienen una sección sobre religión junto a las secciones de política, noticias locales, el clima y el crucigrama.

En toda cultura que haya existido hay una versión de «ese amigo o colega». Incluso los físicos, cuya única ocupación es estudiar las propiedades de la materia y la energía, conocen esa fuerza invisible. La mayoría no le llama Dios. Por ejemplo, Albert Einstein afirmaba no creer en el Dios tradicional, pero por supuesto sabía que en el cosmos existe algo mucho más poderoso. Según decía él mismo, eso era lo único que le importaba, lo demás eran solo minucias.

El Dios en que la mayoría creemos es una invención del hombre, que lo fabricó por conveniencia. Aceptamos este Dios de creación humana como un hecho indiscutible, pero no tiene ningún sentido. Si Dios es amor, si Dios es perfecto, si Dios es todas las demás descripciones benévolas que le adjudicamos, ¿por qué arrojaría a alguien al circo de los leones? Lo que es más, ¿por qué cualquier persona

en su sano juicio querría asociarse con un dios caprichoso e injusto que se divierte castigándole? Incluso la chica más cabeza hueca sabe, por lo menos en teoría, que no debería andar con un tipo que pueda lastimarla.

Es decir, ¿quién necesita eso?

Dios como terrorista

No sé si Dios existe, pero sin duda sería mejor para su reputación que no existiera.

JULES RENARD, escritor francés

Apenas había empezado a dominar el abecedario cuando me enseñaron que yo, la pequeña Pammy Sue Grout, era una pecadora desgraciada que no estaba a la altura de la gloria de Dios. Ese era un hecho, igual que dos más dos es cuatro y que a-b-c-d son letras del alfabeto. El único elemento positivo de esta importantísima lección era que no estaba sola. Resulta que la demás gente de este mundo también es pecadora. Incluso la señorita Beckwith, mi dulce maestra de jardín de infancia, que me dejó que llevara cada dos semanas a *Pokey*, mi tortuga, para enseñársela a mis compañeros de clase.

Lo malo de ser un pecador es que te garantiza un billete de ida al infierno. Para mí era un poco difícil entender el concepto de ir al infierno, ya que nunca había viajado más allá de la frontera de Kansas. Pero según mi papá, el infierno no era un sitio al que quisiera ir. Era más caliente que la casa de mi tía Gwen y mi tío Ted en Texas aquel verano que se descompuso el aire acondicionado. Y, a diferencia de esas vacaciones que terminaron después de cuatro días, en el infierno uno se queda toda la eternidad. Para comprender qué es la eternidad, piensa en cómo te sentías de pequeño el 26 de diciembre cuando te dabas cuenta que debías esperar todo un año para que fuera Navidad otra vez.

La cláusula para escapar de esto es que puedes *lograr la salvación*.

De modo que, cuando tenía cuatro años, mientras el organista de la iglesia tocaba *Tal como soy*, caminé hasta la fachada de la pequeña iglesia metodista en Canton, Kansas, me dejé caer sobre mis pequeñas rodillitas de cuatro años y pedí al buen Señor que «me perdonara todos mis pecados». Mi familia, que tiene una herencia metodista de gran abolengo, dio un suspiro de alivio en forma colectiva. Esa misma noche papá y mamá llamaron a todos mis tíos y tías para anunciar la buena nueva.

—Bueno, nuestra hija mayor está oficialmente salvada —anunciaron con gran orgullo—. Al menos podemos tener la certeza de que Pam irá al cielo.

Según pensaron, lo mejor de todo era que mi conversión serviría de ejemplo a mi hermana Becki, que entonces tenía dos años, y a mi hermano Bobby, de solo tres

meses de edad, aunque en secreto yo esperaba que le dieran la oportunidad de llegar a cumplir la edad suficiente para hablar.

Por supuesto, no querías arriesgarte. Es decir, Jesús podía regresar en cualquier momento, ya fuera de día o de noche. Era como un ladrón en la noche. Podía venir por la mañana mientras hacías circulitos en la leche con tus cereales del Capitán Crunch. Podía venir durante el recreo, mientras te colgabas con las rodillas en las barras paralelas del patio de la escuela. Incluso podía llegar a las dos de la mañana, lo cual sería un verdadero problema si dormías profundamente. Jesús podía arrancarte de los brazos de tu familia antes de que tuvieras tiempo de quitarte las legañas de los ojos.

Y *eso* era algo en lo que ni siquiera querías pensar. Me refiero a que la casa de la tía Gwen y del tío Ted sí que era caliente.

Al mismo tiempo que estaba aprendiendo a aceptar mi verdadera identidad pecaminosa, se me decía una y otra vez que «Dios es amor». Y, para más inri, la religión presentaba a Dios como una especie de cámara oculta que observaba todo lo que hacía.

No tenía sentido desde un punto de vista racional. Pero, por supuesto, apenas tenía cuatro años. ¿Qué podía saber yo?

Aunque estaba a un paso de convertirme en la niña perfecta (siempre sacaba diez en la escuela, intentaba no pelear con mis hermanitos, me mantuve alejada del alcohol y las drogas, incluso hacía mi cama sin que me lo ordenaran), sentía que me enfrentaba constantemente a la crítica de este «Dios amoroso» que estaba sentado en el cielo, frotándose las manos con alegría cada vez que yo cometía errores. Lo cual, por Dios (válgame, lo he vuelto a hacer, ¡he usado el nombre de Dios en vano!), parecía ocurrir de manera bastante frecuente.

Qué carga para poner sobre los hombros de una niña inocente.

Dios parece miembro de Z. Z. Top y otros mitos fastidiosos

Nuestras ideas sobre Dios nos hablan más de nosotros mismos que de Él.

THOMAS MERTON, místico cristiano

Pregunta a cualquier persona normal y corriente si cree en Dios y es probable que te diga algo como «claro que sí»; sin embargo, es poco factible que se haya preguntado a sí misma qué quiere decir cuando habla de Dios. Si se la presiona, es posible que ofrezca algún lugar común como «el tipo de allá arriba».

Es evidente que tratar de definir a Dios es imposible. No es más estático que la electricidad o la luz. Dios se encuentra más allá del mundo de la materia, la figura y la forma. Llena el cosmos, satura la realidad y va más allá del tiempo y el espacio.

Pero eso no nos impide intentar construir definiciones. Estos son los ocho principales rollos que hemos inventado acerca de Dios.

Rollo 1: Dios es hombre. Aunque las iglesias progresistas a veces hacen referencia a Dios en femenino, en realidad el CP no tiene género. Con toda seguridad no nos referimos a la señora Electricidad o al señor Gravedad. El pronombre más adecuado sería *ello*. El CP es un campo de fuerza que cubre todo el universo, la misma fuente de energía que hace crecer las flores, forma las costras sobre las rodillas raspadas e impulsa constantemente a lograr la integridad.

Dios se parece más a la fuerza de *La guerra de las galaxias*, una presencia que vive dentro de nosotros, un principio según el cual vivimos. Esa es la razón por la que Luke Skywalker y Darth Vader se han convertido en un fenómeno tan importante. *La guerra de las galaxias* es un mito que llega a los aspectos más recónditos de nuestro ser. Una parte de nosotros sabe que *la fuerza* está con nosotros y que nosotros, a través de nuestras palabras, pensamientos y hechos, creamos al mundo.

Rollo 2: Dios se parece a uno de los músicos de Z. Z. Top, pone marcas negras junto a tu nombre y básicamente está demasiado ocupado con el hambre del mundo como para preocuparse de ti. Si crees la norma aceptada, Dios se parece un poco al personaje de Boo Radley, el vecino misterioso, en *Matar a un ruiseñor*. En realidad no podemos verle, pero se nos ha advertido de buenas maneras de que ahí está observando, juzgando, vigilando cada uno de nuestros movimientos. Si no sigues este mandamiento o si rompes aquella regla, Dios podría enviar a los ángeles de su Servicio Secreto para que te tiren de las orejas por haberte portado mal.

Rollo 3: Dios tiene favoritos. El CP es un campo de fuerza que está igualmente disponible para todos. Es una capacidad natural dentro de todos nosotros, no un don exclusivo que se otorga a unos cuantos. De hecho, esa es la principal lección que enseñó Jesús. Dios está en tu interior. Eres parte de Dios. Puedes hacer milagros.

Adorar a Jesús del modo en que lo hacemos es como adorar a Benjamin Franklin porque fue el primero en descubrir la electricidad. Ben Franklin elevó una cometa durante una tormenta eléctrica para que pudiéramos utilizar el principio que demostró. No lo hizo para que le construyéramos templos, lo retratáramos en cuadros ni lleváramos pequeñas llaves conmemorativas suyas alrededor del cuello. Quería que tomáramos el principio de la electricidad y lo utilizáramos, que es lo que hacemos para que funcionen radios, ordenadores y aires acondicionados. Si nos hubiéramos quedado con el descubrimiento de Franklin como lo hicimos con el descubrimiento de Jesús, todos estaríamos sentados en la oscuridad.

Benjamin Franklin inventó la electricidad como Jesús inventó los principios

espirituales. El rayo y la electricidad resultantes siempre estuvieron disponibles. Simplemente no nos habíamos dado cuenta o no sabíamos cómo dominarla. Galileo no inventó la gravedad cuando dejó caer una pelota de madera desde la torre inclinada de Pisa, tan solo demostró su existencia.

Del mismo modo, Jesús demostró los principios espirituales que quería que utilizáramos y desarrolláramos. Hemos desperdiciado dos mil años adorando al ídolo que lo representa, en lugar de utilizar los principios que nos enseñó. Examina la Biblia y en ninguna parte se encuentra que Jesús haya dicho: «Adoradme». Su llamada fue para que lo *siguiéramos*. Hay una gran diferencia.

Al convertir a Jesús en héroe, hemos pasado por alto lo esencial. Jesús no nos estaba diciendo: «Soy lo máximo. Haced estatuas de mí; convertid mi cumpleaños en una gigantesca fiesta comercial». Lo que decía era: «Mirad lo que es posible. Ved de lo que somos capaces los seres humanos».

Jesús es nuestro hermano, nuestro legado, el tipo que se supone debemos imitar.

Lo que Jesús estaba tratando de decirnos es que las iglesias, los líderes religiosos con su oratoria estridente, han ahogado la verdad de Dios. Han colocado una venda sobre nuestros ojos y han olvidado mencionar que el CP no es un objeto de adoración, sino una presencia muy real y un principio según el cual debemos vivir.

Rollo 4: Dios recompensa nuestro sufrimiento y nos concede estrellitas de buena conducta por nuestro sacrificio (lo cual se conoce más bien como: «La vida apesta y al final te mueres»). Muchos pensamos que la vida es una especie de campo de entrenamiento antes de llegar al cielo. Creemos que este breve periodo de vida es «tan solo una prueba» para el paraíso que finalmente podremos ganar. Si permanecemos firmes y toleramos las cosas, algún día atravesaremos las puertas del Cielo y seremos felices. Estos razonamientos erróneos se han confundido con hechos reales. Nada es más llano y simple que la inevitabilidad de las penas y las pruebas.

Pero y ¿si no fuera necesario? Y ¿si no hay razón para ser pobre? ¿O para enfermar? ¿O hacer cualquier otra cosa que no sea vivir una vida de abundancia y emoción? Y ¿si estas vidas trágicas y difíciles son otro rumor que han propagado las iglesias y se ha implantado en nuestra conciencia gracias a años y años de condicionamientos? Lo que quiero sugerir con esto es que ese cielo que esperas ya está disponible en este momento, y que se te ha dado gato por liebre acerca de quién eres y qué cosas son posibles.

Rollo 5: Dios es muy exigente. El CP no juzga. No castiga. No piensa cosas como: *Ayer Samuelito fue un niño bueno cuando ayudó a una viejecita a cruzar la calle. Creo que responderé a sus oraciones en las que me pide ganar la lotería*. Esos son pensamientos ingenuos e infantiles. El CP no necesita nada ni requiere nada

de nosotros. No hace ninguna demanda. No siente mayor agrado por la Madre Teresa que por Celine Dion. Solamente a las personas mal informadas y que se esfuerzan con desesperación por entender este mundo se les ocurre un Dios que juega a «pinto, pinto, gorgorito» con nuestras vidas; un Dios al que le agradan o desagradan las mismas personas que a nosotros. Nuestro temor nos tiene atrapados dentro de una caja donde solo vemos aquello que entra en nuestra limitada percepción.

Rollo 6: No quieres pedirle demasiado a Dios; seguramente no querrás molestarlo. Como ya he señalado, el CP no es una persona; en consecuencia, *no puedes* molestarle. El CP es una energía, una fuerza energética invisible. No es finita ni limitada, así que con toda seguridad no es posible que le pidas demasiado. Como dice un viejo refrán, puedes tratar de vaciar el mar con un gotero o con una cubeta. Al mar no le importa. En todo caso, ni siquiera aprovechamos lo suficiente el poder del CP. Estamos hablando de una fuerza omnipotente, no de un crédito de último minuto que llega a tiempo para pagar la hipoteca. El CP no es un adversario al que tenemos que persuadir para que se acerque a la mesa de negociaciones.

Rollo 7: Dios simplemente es indefinido. Una vez que te deshaces de la negra nube de rumores y medias verdades que obstaculizan tu conciencia, descubrirás que esa fuerza invisible se comunica con una enorme claridad. Cuando te hayas liberado de tus bloqueos, se te mostrará con exactitud qué debes hacer y cómo hacerlo.

De nuevo, necesitamos acostumbrarnos a pensar acerca de Dios como lo hacemos con respecto a la electricidad. A la electricidad no le importa quién conecta el secador. La electricidad no necesita comprobar que eres bueno para que puedas hacer una tostada.

Rollo 8: Dios solamente responde cuando es su voluntad hacerlo. No existe un momento en que no tengas la guía de Dios o de *la fuerza*. Y no necesitas esperar ninguna luz verde ni ningún permiso. El jefe está disponible los siete días de la semana y las veinticuatro horas del día, cuando estás listo para enfocar toda tu atención en ello. Los mensajes del CP simplemente aparecen, a través de la letra de una canción en la radio o en una llamada telefónica de un viejo amigo al que no has visto en años. El asunto es prestar atención, confiar y, como seguiré repitiendo, enfocar toda tu atención en ello.

Y ya que tocamos el tema de la voluntad de Dios, olvidémosla de una vez. No existe sitio en nuestra imagen actualizada de Dios para un infierno de tormentos eternos o para un sádico que quiera enviarnos allí. Tampoco existe espacio para la idea de que la enfermedad, la deformidad, la muerte, la pobreza o las limitaciones de cualquier clase puedan ser la voluntad de Dios. Para aquellos que insistan en emplear el término, la voluntad de Dios es el incesante anhelo del espíritu que vive

en tu interior de convertirte en todo lo que eres capaz de ser. Amén.

El método

Permitirme ser un poco loco e irracional me hizo abrirme a ciertas experiencias místicas.

D. PATRICK MILLER, fundador de Fearless Books

En este experimento dedicarás cuarenta y ocho horas a buscar una evidencia de este CP omnisciente y perfecto. Llámale Dios si eso te hace sentir más cómodo. Por suerte, el CP existe en todo lugar donde se te pueda ocurrir buscarlo.

Para hacer más interesantes las cosas, le pedirás al CP una bendición, o lo que yo llamo un regalo inesperado. Le darás cuarenta y ocho horas para enviarte un regalo que no recibirías normalmente: un cheque inesperado en el correo, una tarjeta de un viejo amigo, algo que realmente sea sorprendente. No puedes especificar cuál será la bendición (eso vendrá después, en el Experimento n.º 4), pero sí necesitas definir con claridad la petición y debes poner una fecha límite concreta. Como siempre, es útil pedir ayuda para reconocer ese regalo.

Cuando mi amiga Wendy probó este experimento, no recibió una, sino *dos* bendiciones inesperadas. Obtuvo un aumento de sueldo (su jefe la llamó inesperadamente para decírselo), y su hermano, que vive en otro Estado y nunca la llama a menos que haya una muerte en su familia, se ofreció a ayudarla a mudarse, algo que nunca había hecho en las seis ocasiones anteriores en que Wendy había cambiado de domicilio.

Robbin, otra amiga, fue a coger el coche en el periodo de cuarenta y ocho horas en que estaba realizando el experimento y se encontró dentro una hermosa bolsa de piel hecha a mano. Era un regalo que le había dejado una amiga que no tenía ni la menor idea de que Robbin estuviera haciendo el experimento. «Me gusta tanto la bolsa que sigo usándola en la actualidad», comenta.

Los resultados varían, dependiendo de tu convencimiento. Algunas personas obtienen algo sencillo. Por ejemplo, a mi amiga Julie le llegó en forma de un niño de dos años, al que nunca había visto antes, y que se sentó junto a ella en el banco de un parque; se sonrieron como dos almas gemelas que se hubieran reencontrado. O podría ser algo bastante asombroso. Otro experimentador, que se llama Eric, recibió la oferta de un viaje gratis para esquiar en el lago Tahoe.

Toma nota de cómo te sientes cuando le pides una bendición al campo de energía. ¿Te sientes un poco inquieto, te preguntas si estás siendo egoísta, dudas de que sea apropiado pedir algo bueno? Estas sensaciones te proporcionan una información reveladora. Quizá piensas que no mereces un regalo. Ese pensamiento envía señales al campo de energía y afecta su resonancia. Quizá crees que solo es

apropiado pedir algo que necesitas. Esa señal también se transmite hacia el campo de energía.

Para realizar este experimento de forma correcta, debes dejar a un lado el escepticismo. No es para siempre. Tan solo es durante cuarenta y ocho horas. Lo único que tienes que hacer es pasar dos míseros días esperando a ver la prueba. Espera encontrarte con «el regalo» en vivo y a todo color. Espéralo con todo tu corazón. Espéralo con cada fibra de tu alma. Como cualquier buena hipótesis, esta también es refutable. Si no recibes noticias del CP en las cuarenta y ocho horas acordadas, eres libre de descartarlo.

1. Elige un momento para comenzar el experimento. *Ahora* es lo que generalmente me funciona a mí.
2. Anota la hora y la fecha. Pide al CP que revele su presencia.

Pide una bendición. Si quieres, repite las fórmulas que se mencionan en la *Hoja de informe de laboratorio* que aparece en la página siguiente. O inventa una personal.

Eso es todo. Prepárate y observa.

Hoja de informe de laboratorio

Principio: Principio del amigo siempre disponible.

Teoría: Existe una fuerza o un campo de energía invisible con posibilidades infinitas.

Pregunta: ¿Existe el CP?

Hipótesis: Si existe una fuerza energética que funciona veinticuatro horas, los siete días de la semana y está disponible por igual para todos, yo puedo acceder a ella en cualquier momento, simplemente prestando atención. Lo que es más, si pido una bendición a esa fuerza y le doy un periodo específico e instrucciones claras, me enviará un regalo y dirá: *De nada*.

Tiempo requerido: Cuarenta y ocho horas.

Fecha de hoy: _____ Hora: _____

Fecha límite para la recepción de regalos: _____

Cómo enfocarlo: Odio darte esta noticia, CP, pero la gente está empezando a quejarse. Han empezado a preguntarse: «¿Este tipo es real?». Es que, vamos, como si te fuera tan difícil bajar aquí y terminar de una vez por todas con esa locura de las escondidillas a las que has estado jugando. Te doy exactamente cuarenta y ocho horas para que manifiestes tu presencia. Quiero un visto bueno, una señal clara, algo que no pueda descartar como una coincidencia.

Notas de investigación:
_____
_____

Ahora tenemos una ciencia de la espiritualidad que es plenamente verificable y objetiva.

AMIT GOSWAMI, físico teórico retirado

Experimento 2

Principio del Volkswagen Jetta: Tienes un impacto en el campo y obtienes de él lo que indican tus creencias y expectativas

Los milagros se parecen a las espinillas, porque en cuanto empiezas a buscarlos, encuentras más de los que esperabas ver.

LEMONY SNICKET (seudónimo de Daniel Handler) en *Una serie de catastróficas desdichas*

La premisa

Lo que aparece en nuestras vidas es un reflejo directo de nuestros pensamientos y emociones profundas. Mi amiga Linda me contó una historia asombrosa sobre una joven a la que observó en cierta ocasión en el aeropuerto. Esta pobre mujer se estaba peleando con tres enormes maletas. Pero peor que sus dificultades para manejar el equipaje era su actitud poco positiva. Anunciaba de manera muy enfática su enorme desagrado hacia la falta de ayuda.

—¿Por qué tarda tanto el autobús? —gritaba a voz en cuello—. ¿Dónde demonios está el autobús? ¡Esto es totalmente inadmisible!

Linda cuenta que podría haber sentido pena por la joven, pero el autobús que estaba criticando se encontraba a metro y medio de distancia frente a ella, con la puerta bien abierta. Dos veces pasó el autobús y en ambas ocasiones se detuvo a recoger pasajeros, pero la iracunda mujer no logró verlo. Gracias a su intenso compromiso con las dificultades y el enojo, el autobús estaba literalmente fuera de su esfera energética.

Esa es la razón por la que he dado a este principio el nombre de un popular modelo de automóvil. Cuando un nuevo modelo o marca entra en tu esfera de conciencia, de pronto lo ves por todas partes.

Y eso es lo que sucede cuando dedicamos nuestra mente a las cosas que no queremos.

La carencia, la infelicidad y el peligro no están más generalizados que un Volkswagen Jetta, pero cuando los traemos a nuestra conciencia, tristemente adquieren preeminencia.

Según los físicos, existe un campo de punto cero (lo que yo denomino campo de potencialidad o CP) donde existen todas las posibilidades. Por ejemplo, existe la posibilidad de que seas bailarina. Otra sería que te conviertas en presidente del Gobierno. Incluso otra posibilidad es que acabes mendigando en una de las grandes calles de tu ciudad. En lo que se refiere al CP, las posibilidades son infinitas.

En vista de que no soy física y apenas puedo pronunciar el nombre de David Bohm (no digamos entender su teoría de las realidades estratificadas), prefiero imaginarme el campo como un gigantesco centro comercial que tiene cientos de miles de «productos» o *posibilidades*. Es probable que este sea un buen momento para mencionarte que no soy fanática de los centros comerciales y que nunca he podido perdonar a esos gigantes corporativos por echar del mercado a la tienda de ropa favorita y a la farmacia de la esquina. Pero como madre soltera que tiene que cuidar del presupuesto, en ocasiones me he tenido que humillar e ir de compras a esas tiendas. Y cuando lo hago, sé exactamente dónde encontrar la ropa, los rompecabezas, los zapatos infantiles, todas las cosas que suelo comprar. Sin embargo, paso totalmente por alto la mayoría de los cientos de miles de productos que están en los anaqueles.

¿Por qué? Porque eso no es lo que estoy buscando.

Eso no quiere decir que no estén ahí; eso no significa que no sean tan *reales* como los rompecabezas y los zapatos. Tan solo significa que no soy consciente de ellos. Por ejemplo, una vez mi hija regresó de la escuela con piojos en la cabeza. Después de tener un ataque de pánico y considerar por un breve instante la posibilidad de tirarme del puente más cercano, al final concluí que le daría un mejor ejemplo como madre si iba a buscar un champú para combatirlos. Como es obvio suponer, en uno de los pasillos del centro comercial por donde había caminado docenas y probablemente cientos de veces, había toda una sección de champús para piojos. ¿Por qué no los había visto antes?

Porque no era algo que estuviera buscando.

Las cadenas que nos unen

Tus más insólitos errores de percepción, tus fantasías más raras, tus pesadillas más oscuras no significan nada.

Un curso de milagros

Hace varios años, una agencia de publicidad regaló cien viajes gratuitos a cualquier destino al que quisieran ir los ganadores. Esto significaba que los afortunados ganadores podían viajar a París para ver la Torre Eiffel o tomar un avión a Australia para escalar la Ayers Rock o descansar en las playas de una isla caribeña. Y ¿sabes qué? El noventa y cinco por ciento de los ganadores eligió un destino a cuatro horas de su casa. Cuatro horas.

Este es un ejemplo clásico de la condición humana. Existen muchas cosas allá afuera, pero la mayoría elegimos permanecer a cuatro horas de nuestras «zonas de confort». Nos negamos a dar nuestro brazo a torcer, incluso cuando existen

evidencias más que suficientes de que nos estamos perdiendo grandes cosas. Sin tener plena conciencia de ello, pasamos la mayor parte de nuestras horas de vigilia inmersos en la zona de confort de la negatividad. El atractivo de lo negativo es tan fuerte que muchos de nosotros ocupamos todo el día saltando de una idea deprimente a otra: «De nuevo me he quedado dormida», «Esta guerra es irracional», «La economía está por los suelos», «La gasolina es carísima», «Mi jefe [o mi hijo o mi ____] me está volviendo loca».

La negatividad y el temor empiezan en el momento en que nacemos: «Juanito, el mundo es un lugar temible», «No te atrevas a hablar con desconocidos», «No te atrevas a cantar en voz alta esa tonta canción en el supermercado, alguien podría oírte».

Aprendemos a limitarnos. Aprendemos a creer en la escasez. Aprendemos que nuestra inclinación natural a amar, crear y bailar es una tontería y una locura.

Nuestros padres creen que su deber sagrado es enseñarnos a tener cuidado, a ser responsables y a actuar como adultos. Y si por alguna razón hemos tenido la suerte de contar con padres que no nos imparten esas lecciones, nuestra cultura nos adoctrina rápidamente para que creamos que obtener cosas materiales es nuestro propósito en la vida y que el único modo de conseguir todas esas cosas buenas es sudar la proverbial gota gorda. Para cuando llegamos a primaria, ya somos los amos de la competencia, viejos expertos en cómo vivir la vida desde una perspectiva de escasez y temor.

Pero ¿sabes qué? Todo es un ardid, un mal hábito. Como declara *Un curso de milagros* de manera explícita: «Una vez que desarrollas un sistema de pensamiento de cualquier tipo, vives de acuerdo con él y lo enseñas a los demás». En el momento en que desarrollas una creencia, todos tus sentidos y tu energía se dirigen a protegerla.

Los físicos llaman a este fenómeno *el colapso de la onda*. En el campo universal hay cantidades infinitas de partículas cuánticas que bailan por todas partes y se propagan en forma de ondas. En el momento en que alguien ve estas ondas de energía, se solidifican como la gelatina en el refrigerador. Tu observación es lo que hace que parezcan sólidas, reales y materiales.

¿Recuerdas que en la película *Blancanieves y los siete enanitos* de Disney hay una escena donde la protagonista está llorando, recostada en el suelo del bosque? Blancanieves siente que muchos ojos la están observando. En el momento en que eleva la cabeza para mirar, todas las simpáticas avecillas, ardillas y venados se ocultan detrás de los árboles. Lo único que puede ver es el bosque sólido e inmóvil.

Nuestro universo es un campo energético de posibilidades infinitas que está en movimiento constante, pero como nuestros ojos se enfocan en los problemas, eso es lo que parece ser la realidad.

Parece como si esto fuera la realidad (o podrás verlo cuando creas en ello)

No vas a liberarte hasta que te des cuenta de que tú mismo forjas las cadenas que te atan.

Arten en *La desaparición del universo*, de GARY RENARD

En 1970, Colin Blakemore y G. F. Cooper, dos científicos de la Universidad de Cambridge, llevaron a cabo un fascinante experimento con gatitos. Esto debió de ocurrir antes de que los defensores de los derechos de los animales alzaran la voz, porque lo que hicieron estos científicos fue tomar una camada de gatos recién nacidos y privarlos de luz. Solamente los expusieron a la luz una vez al día, durante un periodo de una o dos horas. En ese período, los científicos encendían nada más la luz suficiente para que los gatitos vieran un par de franjas verticales negras y blancas. Es decir, un par de horas, un par de franjas. No sé si finalmente sintieron cargo de conciencia o si algún antecesor de los defensores de derechos animales empezó a mostrar su desaprobación, pero después de unos cuantos meses empezaron a dejar salir de la oscuridad a los gatitos. Lo que descubrieron estos científicos fue que las células corticales de los gatos (es decir, las células del globo ocular, para aquellos lectores que no se inclinan mucho por la ciencia), que favorecen cualquier orientación que no sea vertical, habían entrado en hibernación. Los gatos ya no eran capaces de identificar las líneas horizontales. Tropezaban con cuerdas horizontales colocadas frente a ellos.

En 1961, cuando el antropólogo Colin Turnbull estudió a los pigmeos, sacó a uno de sus individuos de la selva donde vivía. Como nunca se le había expuesto a las planicies abiertas y extendidas, la percepción de distancia del pigmeo desapareció, al igual que las células corticales de los gatitos. Turnbull le señaló una manada de búfalos que estaba a lo lejos y el pigmeo, que tenía una percepción distorsionada de la distancia, se negó a creerle. Insistía en que los búfalos «*debían* ser hormigas».

Sus percepciones estaban bajo la influencia de aquello que se le había condicionado a ver. Como seres pensantes, continuamente tratamos de encontrar la lógica de nuestro mundo. Esto parece algo bueno, ¿no crees? Excepto que, sin darnos cuenta, alteramos cualquier trozo de información que no encaja del todo con nuestras creencias. Lo amasamos y lo apretamos todo hasta que finalmente encaja en la estrecha cajita de nuestro sistema limitado de creencias.

Pensamos que aquello que perciben nuestros sentidos es cierto, pero lo que seguiré repitiéndote una y otra vez es que eso es solo la mitad de una millonésima parte del uno por ciento de lo que es posible.

En la base del tronco encefálico se encuentra un grupo de células que, en conjunto, son del tamaño de una goma de mascar y cuyo trabajo es clasificar y evaluar los datos que entran en el cerebro. Este centro de control, conocido como

sistema de activación reticular (SAR), tiene la labor de enviar aquello que considera urgente a la parte activa del cerebro y redirigir a un segundo plano las cosas que no son urgentes. Pero a medida que organiza, también está ocupado en interpretar, cuestionar y filtrar todo lo que no cuadra con lo que creemos.

En otras palabras, ensayamos por anticipado el mundo que queremos ver. Qué lástima que todos hayamos elegido el guión incorrecto.

Este experimento sencillo, que tiene una duración de cuarenta y ocho horas, te hará comprobar que aquello que ves en la vida no es más que lo que estás buscando. También te demostrará que es posible *encontrar* cualquier cosa que busques. Y más importante todavía, te darás cuenta de que, al cambiar lo que buscas, puedes modificar de forma radical lo que se presenta en tu mundo.

Evidencia anecdótica

Totó, *creo que ya no estamos en Kansas*.

Pegatina en un automóvil en Lawrence, Kansas

Es probable que nunca hayas oído hablar de Peter y Eileen Caddy. Pero es posible que el nombre Findhorn sí te suene. Quizá recuerdes ese jardín en Escocia que producía calabazas del tamaño suficiente para volcar un camión de correos. Pues bien, Peter y Eileen Caddy son las personas que cultivaron esas calabazas de dieciocho kilos (ten en mente que la calabaza promedio pesa dos kilos), y lograron hacerlo enfocando su pensamiento en una verdad superior.

Definitivamente no tenían nada a su favor. Los Caddy, sus tres hijos y su amiga Dorothy Maclean, una mujer interesada en estudios espirituales, se mudaron a un tráiler en esa tempestuosa península que sobresale en el mar del Norte. La mejor forma de describir ese territorio sería como un lugar yermo e inútil. Nadie en su sano juicio lo hubiera elegido como sitio para cultivar algo, no digamos un jardín. La tierra —si es que se puede llamar de ese modo— consistía en piedras y arena; los vendavales eran tan fuertes como para derribar a un niño mediano de segundo de primaria; y su vivienda, muy lejos de ser una casa digna de una revista de arquitectura, se encontraba justo entre un basurero y una cochera derruida.

Pero al enfocarse en una verdad superior, crearon un jardín que solo se puede describir como milagroso. Aunque las calabazas de dieciocho kilos obtuvieron la atención de la prensa, los Caddy también cultivaron otros sesenta y cinco tipos de verduras, veintiún tipos de frutas y cuarenta y dos hierbas diferentes. Y lograron todo esto antes de empezar a sembrar flores.

Sé lo que estarás pensando: un buen compost y técnicas adecuadas de agricultura orgánica. Pero la verdad es que el suelo de los Caddy era tan patético

que el responsable de la administración agrícola del condado dijo que ni siquiera el compost les hubiera servido. Cuando iniciaron su experimento con la conciencia superior, los Caddy nunca habían cultivado nada, ni tenían dinero para invertir en suministros de jardinería. Estaban en quiebra, por decirlo de una manera amable. Peter, que había sido gerente de un exitoso hotel de cuatro estrellas, había perdido su empleo, y los seis miembros de su grupo vivían con un seguro de desempleo que equivalía aproximadamente a veinte dólares por semana.

El motivo para empezar a cultivar verduras era uno solo: pensaron que estaría bien para alimentar a sus tres hijos varones, que estaban en edad de crecimiento. Pero a medida que empezaron a alinear sus conciencias con la verdad espiritual y con ninguna otra cosa más, comenzaron a suceder todo tipo de cosas extrañas. Pacas de heno caían de los camiones que pasaban por allí, y eso ocurría justo a tiempo para abonar los cultivos. Sacos con sobrantes de cemento aparecían misteriosamente en el basurero del vecino, justo a tiempo para colocar el suelo del patio. Mientras que las cosechas de sus vecinos sufrían, sus plantas se volvían resistentes a las enfermedades y las plagas. A la larga, la gente empezó a acercarse al jardín de los Caddy, y en la actualidad Findhorn es una próspera comunidad espiritual que atrae cada año a catorce mil buscadores espirituales.

Como dice Peter: «Puedes lograr cualquier cosa a través de tus pensamientos. Alinéate con la conciencia de Dios y podrás lograr que la verdad adquiera forma material. Lo que piensas es lo que creas».

No existe un poder en este planeta que pueda impedirte acceder a esta fuente, excepto tu propia conciencia.

El método

Todo lo que pensamos que estamos viendo es solamente una suposición, una predicción que está haciendo nuestro cerebro.

KURT ANDERSON, autor de *True Believers*

Durante las próximas cuarenta y ocho horas (eso es todo, un compromiso indoloro de dos días y después de terminar este experimento estás en libertad de regresar a tu rutinaria vida), buscarás de manera activa ciertas cosas. Y al igual que los niños de sexto de primaria que comienzan con la disección de gusanos, no de cuerpos humanos, tú empezarás con algo sencillo: automóviles verdes. Si tú insistes, elige otro color. Por ejemplo, color marfil. Durante las primeras veinticuatro horas del experimento, expresarás la siguiente intención consciente: «Declaro con esto mi intención de que el próximo día de mi vida buscaré [muy bien, tú ganas] todos los vehículos de color marfil». De nuevo, no se requiere nada especial. Solo mantén los ojos abiertos y confirma tu intención. Luego simplemente percátate de si tu

conciencia activa está notando una diferencia en la cantidad de automóviles color marfil que estás viendo.

En el segundo día, durante el segundo período de veinticuatro horas, decidirás encontrar mariposas amarillas. O plumas de color morado. Simplemente afirma la intención. Mi amiga Jeanette hizo el experimento en enero en la Península Superior de Míchigan y encontró mariposas amarillas en folios blancos y en un vaso de papel de la fiesta de cumpleaños de una amiga de su hija.

Otra amiga que se llama Ángela estaba leyendo *El secreto* mientras iba en un avión. Este popular libro sobre la ley universal de atracción sugería a los lectores que afirmaran la intención de recibir gratis una taza de café. Ángela se rio porque, después de todo, la azafata estaba a dos pasillos de distancia de hacerle esa importante pregunta que hacen todas las azafatas: ¿Café, té o gaseosa?

Esto no es muy justo que digamos, pensó para sí, pero afirmó la intención y prosiguió con la lectura del siguiente párrafo.

Pero cuando hizo una escala en espera del siguiente vuelo, un desconocido que estaba sentado junto a ella en la sala de pasajeros se inclinó y le dijo:

— Acaban de anunciar mi vuelo. No puedo llevar nada más en las manos. Ni siquiera le he dado un sorbo, ¿quiere usted tomarse este café?

Lo habéis adivinado: era un café con leche recién hecho de Starbucks.

Hoja de informe de laboratorio

Principio: Principio del Volkswagen Jetta.

Teoría: Tienes un impacto en el campo y obtienes de él lo que indican tus creencias y expectativas.

Pregunta: ¿Veo sólo aquello que espero ver?

Hipótesis: Si decido buscar automóviles de color marfil y mariposas amarillas (o plumas de color morado), las encontraré.

Tiempo requerido: Cuarenta y ocho horas.

Fecha de hoy: _____ Hora: _____

Cómo enfocarlo: Según la loca de Pam Grout, el mundo exterior refleja lo que quiero ver. Esta mujer dice que no son más que mis propias ilusiones lo que impide que experimente la paz, la dicha y el amor. Así que, aunque sospecho que está loca de atar, hoy voy a dedicarme a buscar coches de color marfil. Mañana iré en busca de mariposas.

Número de automóviles de color marfil observados: _____

Número de mariposas observadas: _____

Notas de investigación: _____
_____

Los milagros no suceden en contradicción con la naturaleza, sino solo en contradicción con lo que se conoce en la naturaleza.

SAN AGUSTÍN, filósofo y teólogo

Experimento 3

Principio de Beto Einstein: Tú también eres un campo de energía

Lo tienes justo en la punta de tus dedos, nena. Eso es lo que tienes que entender: todo está justo en la punta de tus dedos.

RAY CHARLES, cantante y pianista estadounidense

La premisa

No quiero aburrirte con todo un libro de física cuántica. He leído docenas de ellos y, créeme, no son cosa agradable. Pero hay un par de rumores por ahí que debemos eliminar antes de proseguir.

En primer lugar, la persona que crees que eres, no es quien eres en realidad.

Crees que tienes un período limitado de vida —algo así como setenta u ochenta años— y además también te arrugarás, padecerás reumatismo, te dará un patatús y ¡*pum*!, se acabó. Pero eso no es más real que el sueño que tuviste anoche acerca de esa rubia alta.

Tu cuerpo es un impostor, una diminuta fracción de quien eres en realidad. El noventa y nueve por ciento de lo que eres es invisible e intocable. Este cuerpo que pienso que es Pam Grout —una mujer delgada de 1,78 de estatura y que siempre ha tenido problemas con el acné— es solo un ápice de lo que soy en realidad, y no es más real de lo que soy en esas fotos de cuando tenía dos años y llevo un vergonzoso gorrito rosa.

No te sientas mal si has caído en la trampa de que tú, tu cuerpo y el mundo que te rodea no son otra cosa que materia. No es fácil estar al borde de una revolución. Estas nuevas ideas, que al fin los científicos empiezan a tomar en serio, desafían todo lo que creemos sobre cómo funciona el mundo y cómo nos definimos a nosotros mismos.

Toda la verdad y nada más que la verdad

Es más que probable que todo lo que sabes sobre el universo y las leyes que lo gobiernan sea el 99,99% incorrecto.

FRED ALAN WOLF, físico cuántico estadounidense

Lo que descubrió Einstein y lo que significa su famosa ecuación $E=mc^2$ es que la masa y la energía son básicamente dos formas de la misma cosa. La energía es materia liberada y la materia es energía que espera liberarse.

Existe una cantidad gigantesca de energía —una cantidad ridículamente enorme — atrapada en cada ser viviente. Si suponemos que eres un ser humano de tamaño medio, contienes no menos de 7 por 10 elevado a 18 (7×10^{18}) julios de energía potencial. Quizás esto no represente gran cosa para ti en este momento, pero en beneficio del discurso hagamos ver que sí tiene significado. Si tuvieras un poco de malicia y supieras cómo liberar esta energía, podrías convertirte en un dispositivo explosivo con una fuerza equivalente a treinta bombas grandes de hidrógeno.

En otras palabras, el mundo material no es otra cosa que un denso patrón de energía. Los científicos colocaron gran cantidad de partículas subatómicas en un acelerador de partículas, las hicieron chocar unas con otras y finalmente descubrieron que no existe una partícula en el origen. Es tan solo energía pura e ilimitada, que vibra a tal velocidad que desafía la medición y la observación. Así que, a pesar de la apariencia que tienes a simple vista, eres energía.

De hecho, no existe nada en el mundo que sea sólido. Ni tú, ni este libro, ni la silla en la que estás sentado. Si disgregas todas las cosas sólidas hasta sus componentes más pequeños, encontrarás partículas en constante movimiento y espacio vacío. Solamente parece sólido porque la energía vibra a una velocidad que es apenas un poco más lenta que la velocidad de la luz.

Eso es la energía: partículas que vibran. Eso significa que en realidad tú, este libro y la silla estáis vibrando.

La energía es un asunto bastante nebuloso. No puedes verla, rascarla o sacarla a cenar. Pero sí puedes influir en cómo fluye a través de ti (en realidad lo haces todos los días). Y en vista de que es la piedra angular de todo lo que existe en el universo, es algo que tiene gran poder.

Intenta el siguiente experimento que aprendí de Donna Eden, la pionera en el tema de la energía.

1. Junta las palmas de las manos una frente a otra, como si estuvieras a punto de aplaudir, pero déjalas separadas a una distancia de ocho centímetros antes de que se toquen.
2. Ahora gira las muñecas de modo que tus brazos formen una X. Las muñecas deberían formar la parte central de la X y seguir separadas a una distancia de ocho centímetros.
3. Enfoca tu atención en el espacio que queda entre tus muñecas. Debido a que las muñecas contienen varios centros energéticos, las energías se conectarán y es muy probable que sientas cierta sensación en el área que queda entre ellas.
4. Intenta acercar tus muñecas un par de centímetros y luego aléjalas un poco, y así sucesivamente.

¿Ves? ¿Qué te dije? Eres energía. En cada instante moldeas y das forma a esta energía a través de tu conciencia. Lo haces con cada uno de tus pensamientos, con cada intención y con cada acción. Tus sentimientos: lo que piensas, crees y valoras, y la forma como vives tu vida, afectan a cómo fluye la energía a través de ti. Para decirlo en términos sencillos, esto afecta a la manera en que vibras.

Y tus vibraciones afectan lo que atraes de ese campo de energía entrelazada, equilibrada entre sí y en constante movimiento, que es donde tú te mueves. Extraes de ese campo y llevas a tu mundo cualquier cosa que esté vibrando a la misma frecuencia o longitud de onda.

Sin embargo, si tienes miedo, estás lleno de sentimientos de culpa y estás convencido de que hay un terrorista en cada esquina, estás enviando vibraciones de baja frecuencia que atraerán cosas feas a tu vida.

Siempre atraemos cosas que vibran a la par que nosotros. Somos los iniciadores de esas vibraciones y, por ende, nos volvemos los *imanes* o la causa.

Funciona igual que con un diapasón. Si haces vibrar un diapasón en una habitación llena de diapasones que están calibrados a diferentes tonos, solamente vibrarán aquellos que están calibrados a la misma frecuencia. Y emitirán esas vibraciones hasta el infinito. Las fuerzas similares se atraen y eso es una regla clásica de la física.

No hay un «tú» y un «ellos»

Cualquiera que no se asombre con la física, no la ha entendido.

NIELS BOHR, físico danés

Como si todo esto no fuera suficientemente extraño para ti, voy a añadir un detallito adicional. Todo lo que existe en el mundo físico como lo conocemos, está conectado con todo lo demás en el mundo físico. Estás unido y participas de un campo energético universal que subyace en todo. *El campo* —como dijo el querido Beto Einstein—, *es la única realidad*.

Las cosas parecen ser independientes porque vibran a diferentes longitudes de onda, al igual que una nota en do vibra a una longitud de onda diferente que un si bemol. Cada una de estas vibraciones crea un filamento en el campo electromagnético, que a su vez indica a la energía hacia dónde dirigirse y qué debe hacer.

El campo de energía pulsante es el motor central de tu ser y de tu conciencia. ¿Dónde está ese campo? No existe un solo sitio donde *no* esté. Todo en el universo está unido al campo de energía: todas las formas de vida, sean cebras africanas, las liliáceas de tu jardín o esos icebergs que están descongelándose. Tu inteligencia, tu

creatividad y tu imaginación interactúan con este campo energético magnífico y complejo.

Es posible que parezcamos cuerpos independientes con ideas autónomas, pero todos somos solamente un enorme y único campo de conciencia vibrante y pulsante.

Evidencia anecdótica

Lo que te mete en problemas no es lo que no sabes, sino lo que sabes a ciencia cierta que no es así.

MARK TWAIN, escritor estadounidense

Edwene Gaines es una de mis ministras favoritas en la comunidad religiosa Unity. Es divertida, sabia y sabe cómo funcionan los principios espirituales. Viaja por todo Estados Unidos impartiendo seminarios sobre prosperidad en los que enseña a la gente a tener vidas más abundantes y centradas en Dios.

Pero como el resto de nosotros, Edwene tuvo que aprender a base de errores sobre los principios espirituales. Cuenta una graciosa historia sobre su *primera gran demostración*. Según los *Unitistas* (es decir, los fieles de las iglesia Unity), una *demostración* es —más o menos— cuando obtienes de la nada algo que querías o necesitabas.

En la época en que Edwene obtuvo su primera demostración, su acercamiento a los principios espirituales era relativamente nuevo. Estaba en una situación económica que amablemente podríamos llamar modesta, y según ella misma dice: «No tenía ni dos céntimos que se hicieran compañía».

Pero su maestra espiritual le explicó este extraño rumor de que no solo contaba con el afecto de Dios, sino que también Él deseaba que abriera las puertas del cielo y extrajera de ahí sus bendiciones, si simplemente aprendía la manera de dirigir su energía. Pero primero debía saber qué era lo que deseaba y cuándo quería tenerlo.

Eso era fácil. En un lapso de quince minutos, Edwene llenó toda una hoja de bloc tamaño folio con todos sus deseos: nuevos zapatos verdes, una pareja, un nuevo automóvil, y así sucesivamente.

Decidió que también quería una semana de vacaciones en la ciudad de México. Nunca había visitado ese lugar, pero se imaginaba que sería un muy buen sitio para practicar su español. Además, siempre había querido ver la Pirámide del Sol, la Pirámide de la Luna y las pinturas de Diego Rivera.

Edwene no tenía dinero para el viaje, así que poner ese deseo por escrito era, según sus propias palabras, «una pequeña broma». Pero pensó: *¡Qué más da!* Incluso fue a una agencia de viajes, vio los folletos e hizo una reserva provisional, tres meses antes de la fecha en que, según decidió, le convendría para viajar.

—Me imaginé que lo peor que sucedería era tener que pasar vergüenza frente al

agente de viajes cuando no pudiera pagar —explicó Edwene.

—Eso se debe a que no te sientes como una persona rica —le indicó su maestra —. No estás vibrando como una persona rica.

—Me parece muy bien, pero eso te lo podría haber dicho yo misma —replicó Edwene—. Tú no has visto cómo está últimamente el saldo de mi cuenta. Tengo dificultades para pagar la factura de la luz.

—Por esa razón debes salir y hacer algo que te haga sentir rica —insistió su maestra.

Edwene decidió que su mayor reto sería el supermercado.

—Yo era una de esas personas que compraba lo mínimo indispensable: lentejas, pan de molde, harina; las cosas básicas —nos cuenta ella misma—. No me atrevía a despilfarrar en cualquiera de esas cosas finas. Nada del tipo de cosas como las sales de baño. Tenía que cuidar del presupuesto.

Así que en la siguiente ocasión que fue al supermercado, decidió pasearse por el área gourmet, tan solo para dar un vistazo.

Descubrió un frasco de aceitunas rellenas de almendras, le echó un vistazo y supo que eso era lo que comía la gente rica. Así que lo compró, llevó sus víveres a casa y llamó a su amiga Lana.

—Lana, voy a ir a visitarte. Nos vamos a sentar junto a tu piscina y sacaremos tus nuevas copas de cristal y beberemos esa botella de vino que acabas de comprar. Y nos comeremos unas aceitunas en las que he despilfarrado mi dinero, y fingiremos que estamos en unas exóticas vacaciones en la ciudad de México.

— ¿Perdón? ¿Qué has dicho? —respondió Lana.

Finalmente acordó seguirle la corriente. Por supuesto, al poco tiempo estaban sentadas junto a la piscina de Lana, bebiendo vino, comiendo aceitunas, riendo y fingiendo que estaban de vacaciones en la ciudad de México.

—Muy bien, querida, ¿qué pirámide te gustaría visitar mañana? —preguntaba Edwene—. O ¿quizá preferirías ir a la playa?

Y Lana respondía:

—Hagamos las dos cosas y después podríamos caminar por el mercado y oír a los mariachis.

Se divirtieron tanto que Lana decidió que también quería ir a la ciudad de México. Al día siguiente se dirigió a la misma agencia de viajes e hizo su reserva.

Una semana después, la madre de Lana la llamó y le dijo:

—¿Adivina qué? Me gustaría pagarte el billete a la ciudad de México.

Ahora Edwene bromea diciendo: «Y *yo* era la que estaba haciendo las afirmaciones».

Unas semanas más tarde, el agente de viajes llamó a Edwene y le informó que, a menos que acudiera ese mismo día a pagar los billetes, los perdería.

—Muy bien, allí estaré —respondió Edwene al agente, aunque se sintió un poco como la cerillera del cuento. Subió a su automóvil y decidió que había llegado la hora de tener una conversación seria con Dios.

—Dios —le dijo—, he hecho todo lo que sé. Hice mi lista. Hice mis afirmaciones. He actuado como si fuera rica. Ahora creo que el resto depende de ti. Y, querido Dios, en vista de que el agente de viajes ha estado llamando, seguiré con mis planes e iré allí, y es mejor que el dinero esté listo.

De camino a la agencia de viajes, sintió la necesidad instintiva de detenerse en casa de su madre.

—Me conozco lo suficiente a mí misma como para saber que lo más probable es que estuviera pensando en que si le hablaba a mi madre acerca de que la madre de Lana le iba a pagar su billete, tal vez accedería a pagar el mío —admite Edwene.

Fue a casa de su madre, actuó con la mayor dulzura posible y le habló a su madre sobre las vacaciones que habían planeado ella y Lana. Terminó su historia, fijó la mirada en su madre y dijo:

—Imagínate, la madre de Lana incluso ha estado de acuerdo en pagarle el billete. ¿No es fantástico?

—Sí, *qué* fantástico —respondió la madre de Edwene—. Y ¿tú qué piensas hacer?

Desalentada, Edwene concluyó su visita y comenzó a dirigirse a la puerta. En ese momento, su madre le pidió que fuera tan amable de salir a recoger el correo.

La casa de su madre tiene una gran zona de aparcamiento, así que Edwene caminó hasta el buzón pateando piedras y maldiciendo en voz baja. De regreso, decidió echar una ojeada al correo y se percató de una carta que iba dirigida a ella.

—Quiero que tengas en cuenta que no vivía en casa de mi madre desde hacía quince años, y en todo ese tiempo no había recibido ninguna carta enviada a esa dirección —comenta.

Sin tener idea de quién enviaba la carta, Edwene abrió el sobre. Y ¡oh, sorpresa! Era una carta de una antigua compañera de apartamento que se había casado en el transcurso de los quince años que habían pasado desde que vivieron juntas. En esa época ambas eran jóvenes, pobres y se vieron obligadas a decorar su casa con muebles que Edwene denominaba «estilo rococó de mercado de pulgas».

No habían pasado tres meses desde que se mudaron juntas, cuando Edwene consiguió un empleo dando clases en otro país y entonces dejó atrás a su compañera de cuarto, el apartamento y los muebles usados.

Esto es lo que decía la carta:

Querida Edwene:

El otro día estaba buscando en la guía telefónica de Houston y encontré la dirección de tus padres. Quería decirte que me he casado y me he mudado a una nueva casa con mi marido. Hemos equipado la casa con muebles nuevos, así que vendí todo el mobiliario que compramos hace quince años. No te

lo vas a creer, pero resulta que algunos de esos muebles eran bastante valiosos. No me parecía bien quedarme con todo el dinero, porque ambas nos esforzamos mucho en amueblar aquel lugar. Así que incluyo aquí un cheque por la mitad del dinero.

—Y ¿sabes qué? —dice Edwene—. Era exactamente la cantidad que necesitaba para pagar mi billete y me sobraban cien dólares para gastar.

Edwene también añade un gracioso epílogo a su historia. Como es de suponer, ella y Lana pasaron unas maravillosas vacaciones en México. Fueron de compras, descansaron junto a la piscina, visitaron las pirámides y se pasearon por los mercados.

—Y allí donde íbamos, a Lana le regalaban flores —cuenta Edwene—. Un día, mientras caminábamos por el mercado, los mariachis dejaron de tocar y le regalaron una gardenia. Otro día, mientras íbamos en autobús, un tipo se subió y le dio una rosa y luego se bajó. Una noche mientras cenábamos, nos llevaron una enorme caja a nuestra mesa. Lana la abrió y era una docena de orquídeas.

»Para entonces yo me empezaba a sentir desplazada, así que le dije a Dios: «Oye, amigo, necesito una señal para saber que también me amas» —comenta Edwene.

No habían pasado ni quince minutos cuando el camarero les llevó el entremés.

—Y es que Dios tiene tan buen sentido del humor —nos cuenta Edwene entre risas—. ¿Sabes qué trajo el camarero? Aceitunas rellenas de almendras.

El método

La comunidad científica occidental, y de hecho todos nosotros, estamos ante una difícil coyuntura, porque para mantener nuestro modo de ser actual, debemos ignorar una enorme cantidad de información.

CLEVE BACKSTER,
investigador botánico y exagente de la CIA

Aunque este principio es una de las piedras angulares espirituales (recuerda que *espiritual* solo significa lo contrario de *material*), en realidad fue el primero en salir a la luz, pero no en la iglesia, sino en el laboratorio de física. Sí, fue un científico quien descubrió que, a pesar de parecer lo contrario, los seres humanos no están hechos de materia, sino de ondas de energía en constante movimiento.

En este experimento probarás que tus pensamientos y sentimientos también crean ondas de energía. Esto es lo que harás: consigue dos perchas de ropa hechas de alambre, que son muy fáciles de obtener en cualquier armario. Desata el cuello de cada percha hasta obtener dos alambres rectos. Estas son tus «varitas Einstein». O más bien lo *serán* cuando les des forma de L, con alrededor de treinta centímetros de largo en la parte principal y trece centímetros en el mango. Corta por la mitad una

pajita de plástico (puedes conseguirla gratis en cualquier bar), desliza dentro de las dos mitades de pajita los mangos que acabas de formar doblando los alambres (esto hará que tus mangos giren con facilidad) y dobla el extremo inferior del alambre para sostener la pajita en su sitio.

Ahora finge que eres el comisario Matt Dillon de *La ley del revólver* y llevas dos pistolas, una en cada mano, y sostén las varitas a la altura de tu pecho, a una distancia de unos veinticinco centímetros de tu cuerpo. Al principio se sacudirán por todas partes (como ya te he dicho, eres un flujo continuo de energía), así que dales unos momentos para que se asienten. Cuando dejen de moverse, estarás listo para comenzar el experimento.

Con la mirada fija hacia el frente, recuerda de manera vívida algún suceso desagradable de tu pasado. Dependiendo de la intensidad de tu emoción, las varitas permanecerán rectas (intensidad leve) o se dirigirán hacia adentro y las puntas se tocarán. Las varitas están siguiendo las bandas electromagnéticas alrededor de tu cuerpo, que se han contraído como resultado de la frecuencia negativa que generan tus pensamientos y emociones desagradables.

Ahora haz que tus frecuencias viren en sentido positivo pensando en algo que te provoque sentimientos de amor o dicha. Entonces las varitas se abrirán hacia fuera, a medida que tu campo energético se expande hacia tu flujo de energía positiva.

Muy bien, ahora mantén la vista fija al frente, pero enfoca tu atención en un objeto que esté a tu extremo derecho o izquierdo, y observa cómo las varitas siguen tus pensamientos. Cuanto más practiques esto, más hábil te volverás en sentir el cambio de vibraciones, a medida que cambias de una frecuencia a otra.

Hoja de informe de laboratorio

Principio: Principio de Beto Einstein.

Teoría: Eres un campo de energía en un campo de energía mucho más grande.

Pregunta: ¿Podría ser cierto que yo esté hecho de energía?

Hipótesis: Si soy energía, puedo dirigir la energía.

Tiempo requerido: Dos horas de experimentación.

Fecha de hoy: _____ Hora: _____

Cómo enfocarlo: ¡Bravo! Únicamente con mis poderosos pensamientos y energía puedo hacer que estas varitas bailen el *rock and roll*. Imagina qué otra magia podré hacer. Como dijo alguna vez un famoso presidente: ¡*Arriba y adelante*!

Notas de investigación: _____
_____

Ser un verdadero explorador científico —seguir la dirección que marca la indagación científica pura y libre de prejuicios— implica no temer la posibilidad de formular lo impensable y de probar que amigos, colegas y paradigmas científicos están equivocados.

LYNNE MCTAGGART, autora de *El Campo*

Experimento 4

Principio del abracadabra: Aquello en lo que enfocas tu atención se expande

Puedo manipular las influencias externas en mi vida con la misma certeza que puedo lograr que un bebé llore si le hago muecas.

AUGUSTEN BURROUGHS, escritor estadounidense

La premisa

Cuando escuché por vez primera que mis pensamientos podían traer bienes materiales a mi vida, hice lo que haría cualquier individuo inteligente y pensante: me burlé de ello. Pero decidí darle una oportunidad. ¿Qué daño podía hacer llevando a cabo un experimento secreto?

Andrea, que era mi maestra, me dijo que escribiera tres cosas que deseara. Eso era todo. No tenía que producirlas de la nada. No tenía que elaborar un presupuesto. Tan solo tenía que hacer una lista. ¡Qué más da! *Quiero una bicicleta, un ordenador y un piano*.

En el curso de las dos semanas siguientes me convertí en la feliz poseedora de una hermosa bicicleta roja de montaña y de un PC Junior de IBM. El piano llevó un poco más de tiempo. Pero hace unos años, mi amiga Wendy se estaba mudando a Maryland y me llamó para decirme que, si iba a buscarlo, podía quedarme su bello piano Kimball de madera de cerezo. Mi hija, a quien obligué a tomar clases de piano, me ha estado maldiciendo desde entonces.

Sí, este es el capítulo que estabas esperando: el capítulo que trata sobre cómo manifestar las cosas materiales. Es el principio espiritual que atrae a los posibles creyentes, como Megan Fox atrae a los chicos de quince años.

Déjame adivinar. En algún momento de tu vida leíste *Piense y hágase rico, La magia de creer, El poder del pensamiento positivo* o alguna combinación de ellos. Por anticuados y excéntricos que puedan ser estos libros, hay una razón por la que siguen publicándose. Hablan de una verdad universal: *Si sabes qué quieres, puedes tenerlo*.

Mi amigo Chris —bueno, en realidad la mayoría de mis amigos— cree que este principio se relaciona con la magia, con algún embrujo misterioso que quizá le funcione a algunas personas pero no a otras. Pero no es más complicado que ir de Biloxi, Misisipí, a Nueva Orleans, cuando tienes en tus manos el mapa correcto. Digamos que Biloxi es donde estás en este momento, tienes un Escort del 94 que se

está cayendo a pedazos, un trabajo que no soportas y un montón de fines de semana dedicados a ver DVD tú sola. Nueva Orleans, que es donde realmente quieres estar, es un Jaguar último modelo, un trabajo con un gran salario en el que se aprecian tus habilidades, y fines de semana viendo películas con un sorprendente y sensual miembro del sexo opuesto.

Entonces ¿cómo puedes llegar ahí? Empiezas a enfocarte en Nueva Orleans. Te olvidas de la existencia de Biloxi y de tu aporreado Escort del 94.Y recuerdas en todo momento que te estás dirigiendo hacia Nueva Orleans o estás regresando a Biloxi. Cada pensamiento es un paso en una u otra dirección. Los pensamientos que te hacen regresar a Biloxi son: *Los buenos trabajos y las parejas sensuales no están disponibles*; o la idea incluso más popular: *Los buenos empleos y las parejas sensuales están disponibles, pero no para gente como yo*.

Los pensamientos que te acercan a Nueva Orleans van más o menos así: *Ese nuevo empleo va a ser maravilloso* y *¿Te has dado cuenta?, esta persona que está sentada a mi lado en mi sofá está superbien*. Mientras más energía y emoción le asignes, más rápido llegarás ahí.

Algunas personas se emocionan, dan unos pasos hacia sus deseos, les da un ataque de pánico y regresan a Biloxi. Otros salen de los límites de la ciudad, caminan un rato, toman un descanso para mirar los alrededores y luego se sienten decepcionadas y molestas porque no les parece haber llegado a Nueva Orleans.

Por supuesto que no parece Nueva Orleans. Aún no has llegado. Sigues en la campiña de los alrededores de Biloxi, que es una zona que tendrás que recorrer para llegar a Nueva Orleans. Pero ya has salido de Biloxi. Felicítate y sigue enfocando tu atención. Sin importar lo que hagas, no dejes de caminar. La única manera de llegar a esa dulce línea de meta y brindar con el champán del triunfo para celebrar tu llegada, es mantener tu nariz apuntada en esa dirección. No das media vuelta y miras hacia atrás. Biloxi es el pasado. Permanece enfocado en... ¿ya mencioné Nueva Orleans?

Al principio te sentirás maravillado de esta nueva aventura heroica. Te asombrará lo fácil que es permanecer enfocado en la hermosa ciudad de Nueva Orleans. Reirás, saltarás y disfrutarás de la vida. Pero inevitablemente surgirán distracciones amenazantes. Tus pensamientos empezarán a sentir dolor por el esfuerzo, se aburrirán con la nueva rutina y desearán regresar a Biloxi; ya sabes, tan solo para una visita breve, para una tacita de té. Empezarás a pasar cada vez menos tiempo en Nueva Orleans y más en el porqué de toda esta aventura inútil. Quizá deberías abandonar antes de tener la edad suficiente como para olvidarte de dónde vives.

Pero no lo hagas. Sigue caminando y enfocándote en Nueva Orleans.

A riesgo de parecer obsesivo-compulsiva, quiero dejar claro que el ejemplo de Biloxi-Nueva Orleans es tan solo una metáfora. Y lo último que quisiera es ofender a

Biloxi, que es una ciudad realmente interesante con el recién inaugurado Museo de Arte de Ohr-O'Keefe que proyectó Frank Gehry. Lo principal que debes recordar es que esto no implica ningún esfuerzo físico real. Se trata de entrenar a tu mente, esa haragana incorregible.

Sé que parece como si estuvieras haciendo castillos en el aire, pero lo he visto suceder una y otra vez. Llegar a Nueva Orleans no requiere ningún don específico. Solo se necesita la disposición de seguir caminando y enfocar tu atención, energía y conciencia activa.

Siempre me viene a la mente la imagen de un mago que saca un pañuelo a través de un agujero. Si tan sólo puedes coger un pequeño extremo, podrás sacarlo por completo. Eso es lo único que se requiere: un diminuto extremo. Decide qué es lo que quieres y mantén tu enfoque en ello, hasta que lo hayas extraído por completo.

¿Qué cosas puedes lograr que se manifiesten? Casi cualquier cosa que hayas visto, oído o experimentado. Básicamente el mundo es un catálogo para hacer pedidos por correo. Si lo has visto o incluso si lo puedes imaginar, simplemente toma un extremo de ese pañuelo y empieza a caminar.

Quizá debería ser más específica. El «Nuevo Orleans» de mi amigo Don era una guitarra Martin. El precio mínimo de una guitarra Martin es de mil cien dólares, y aunque Don no tenía el efectivo disponible, formuló la intención de poseer una de esas guitarras. No hizo nada en absoluto, tan solo siguió creyendo (al enfocarse en esa guitarra) que algún día y de algún modo la tendría.

Casi un año después recibió un mensaje de su madre: «Tu padre acaba de conseguir una vieja guitarra en una venta ambulante y le ha costado cinco dólares. Podría servir de juguete para Daisy».

Pues bien, ese viejo juguete para Daisy, la hija de Don, era una guitarra Martin número 000-28 de 1943 —una entre solo cien fabricadas— igual que la que toca Eric Clapton y que cuesta cerca de veinte mil dólares. Parece que Daisy tendrá que esperar hasta que herede la guitarra cuando Don se la deje en su testamento.

Quisiera llamar a esto el principio de la Estatua de la Libertad. Aunque este principio es el faro que representa todo lo que la gente cree desear —vacaciones en Jamaica, una enorme casa en Malibú—, en realidad está en la parte inferior de la jerarquía de necesidades de Maslow. Es quizás el primer o segundo peldaño. Por supuesto que debes dominar este principio para poder quitar tu mente de las preocupaciones materiales y conocer la verdad sobre quién eres, pero ninguna de todas estas «cosas» es lo que tú quieres *en realidad*. No lo son realmente.

Jesús nunca hubiera podido hacer volver a Lázaro de la muerte y multiplicado todos esos panes y peces si su preocupación hubiese sido tener una residencia en la playa. Dicho esto, no quiero hacerte sentir culpable por querer una enorme casa en Malibú. No hay nada de malo en desear una enorme casa en Malibú. O cualquier otra

cosa que quieras. No te sientas culpable. Deséalo. Dirígete hacia ello con todo tu corazón y todas tus fuerzas. Sabes que existen peldaños más elevados, y que la mayoría de la gente acumula cosas materiales debido a que tiene miedo. Y también sabes que, después de todo, el miedo es algo de lo que intentamos alejarnos.

Pon tus cosas en orden (o ¿qué es la coherencia?)

> *El gran espíritu está en todas partes. No es necesario hablarle en voz alta. Escucha todo lo que está en nuestra mente y en nuestro corazón.*
>
> ALCE NEGRO, curandero de la tribu lakota

La mayoría de la gente cree que puede incitar el cambio solamente dirigiéndose a Dios y pidiendo ayuda a gritos. Pero en vista de que ahora sabemos que Dios es el campo de energía que cubre todo el universo, también sabemos que *todo* pensamiento incita el cambio. Cada vez que pensamos algo, aunque sea en silencio, como «esa falda la hace parecerse a John Travolta en *Hairspray*» o «me haré el haraquiri si no me dan el aumento», influimos en el campo de potencialidades infinitas. Creo que es probable que deba repetirte que *todos y cada uno de tus pensamientos afectan al CP*.

La única razón por la cual no convertimos el agua en vino o curamos el cáncer con un toque de nuestra mano es porque nuestros pensamientos están dispersos por todas partes. En lugar de ser un diapasón único, constante y bien dirigido, nuestros pensamientos se parecen más a una banda de jovencitos que están aprendiendo a tocar la trompeta.

Por un lado oramos para que las cosas salgan bien, pero por el otro nos preocupamos de que no sea así. Al mismo tiempo que imaginamos un resultado positivo, en secreto pensamos que el optimismo es un montón de tonterías. Queremos comprometernos en una relación con fulano o mengano, pero ¿qué pasa si nos abandona? Queremos ganar dinero, pero ¿qué pasa con eso de que la Biblia dice algo sobre camellos, gente rica y el ojo de una aguja?

La fuerza rebota literalmente contra las paredes. *Ve para allá. No, espera; mejor ve para ese otro lado*. Está chocando por todas partes como una luciérnaga dentro de un frasco. Se disipa porque no tenemos claro qué deseamos realmente. No se debe a que el campo de potencialidad no esté respondiendo a nuestras oraciones. Es solo que estamos *rezando* por demasiadas cosas.

Cuando te das cuenta de que la persona media tiene aproximadamente sesenta mil pensamientos al día, llegas a la conclusión de que en tu vida estás *rogando* por muchas más cosas que tan solo ese pensamiento de «Por favor, Dios, que no me pongan una multa», que dijiste cuando te percataste de que te habías pasado un semáforo en rojo.

Claro, pediste tener paz mental, pero también dirigiste mil doscientos pensamientos a tu obsesión sobre ese maldito compañero de trabajo que te robó tu idea para el sitio web. Sí, tuviste la intención de *pensar como rico y volverte rico*, pero también dedicaste quinientos pensamientos a preocuparte porque no has podido pagar la cuota del coche. Cuando entiendes realmente lo que significa orar, es más fácil entender por qué esa única petición que le haces a Dios no siempre funciona.

La única razón por la que Jesús pudo caminar sobre las aguas fue porque el cien por cien de sus pensamientos (oraciones) se dirigían a creer que era capaz de hacerlo. Tuvo que sobreponerse al sistema de pensamiento del mundo que afirma: *Solo un idiota sería tan estúpido como para bajarse de la barca*. No había una sola duda, ni un solo pensamiento (oración) en su conciencia en el que no creyera plenamente.

Tu mente es muy poderosa, sin importar el poco respeto que tengas por ese privilegio y sin importar lo inútil que te sientas. Cada uno de tus pensamientos produce formas a un cierto nivel. Aunque esos pensamientos sean un desastre (y créeme, si eres un ser humano, por lo menos algunos de tus pensamientos serán un desastre), no quiere decir que sean débiles o ineficaces. Quizá sus efectos sean débiles e ineficaces para llevarte a donde quieres, pero nunca son débiles e ineficaces en sí mismos.

Primera ley de la oración de Newton

> *Al elegir tus pensamientos y seleccionar las corrientes emocionales que quieres liberar y reforzar, determinas... los efectos que tendrás sobre los demás y la naturaleza de las experiencias en tu vida.*
>
> GARY ZUKAV, autor de *El asiento del alma*

Cuando lanzas una pelota de tenis al aire, puedes estar seguro de que caerá. Claro está que puede caer en las petunias del vecino o en el techo del supermercado, y necesitarás una escalera para recuperarla, pero te garantizo que caerá.

La intención es como esa pelota de tenis. Regresa del modo en que la enviaste. Como dijo Newton en su famosa tercera ley del movimiento: para cada acción existe una reacción igual y contraria. Lo que envías al exterior, aquello por lo que *rezas*... regresará en la misma medida. Si envías pensamientos de temor, obtendrás cosas que te provocarán miedo. Si mientes, se te mentirá. Si criticas, recibirás críticas. Pero si envías amor, obtendrás de regreso un enorme y abundante amor. Si envías bendiciones, a tu vez recibirás bendiciones.

Si quieres saber qué es lo que estás pidiendo en tus oraciones, da una mirada a tu vida. Ahí verás tus pensamientos más profundos, los verdaderos deseos de tu corazón, las oraciones que nadie más que tú conoce.

Una amiga mía tiene miedo de las arañas. Le solía preocupar la posibilidad de que una mañana metiera la mano en el cajón de los cosméticos y, en lugar de coger un lápiz de labios, encontrara una gigantesca araña. Durante meses, este pensamiento infundado pasaba por su mente cada mañana, hasta que... ¿Adivinas? Metió la mano en el cajón de los cosméticos y sacó una tarántula enorme, gorda y peluda.

Dicho de otro modo, el pensamiento es creativo. Los pensamientos que mantienes en tu mente, tanto de manera consciente como inconsciente, crean lo que ves en tu vida. Cada pensamiento tiene una determinada vibración. Regresa como un bumerán según su tono, intensidad y profundidad de sentimiento. Tus pensamientos se vuelven realidad en tu vida de acuerdo con su constancia, intensidad y potencia.

Yo estoy bien, tú estás bien, pero no al mismo tiempo (o cómo funciona tu mente)

Mi interior está abarrotado.

PRADEEP VENUGOPAL, bloguero de la India

Tu mente está ocupada en un continuo debate entre partes diferentes y conflictivas de ti mismo. Estas intenciones que, por decirlo así, están escindidas, ponen en movimiento toda serie de dinámicas. Digamos que tienes la intención consciente de comprar una casa nueva. Al mismo tiempo que pones en movimiento esa intención, de manera simultánea envías el temor inconsciente, pero de la misma potencia, de que tendrás que pagar una hipoteca más alta. Empiezas a inquietarte por las tasas de interés y por el contrato que tenías con los exterminadores de termitas y que dejaste expirar, lo cual envía más intenciones inconscientes al CP. Si estas intenciones inconscientes de temor son más fuertes que las intenciones conscientes de deseo... ¿Adivinas cuáles ganan?

La dinámica de las intenciones contrarias puede provocar confusión y duda. A medida que te abres a nuevas percepciones y deseos y, simultáneamente, experimentas temor y angustia, originas una lucha.

Si esto prosigue, empiezas a dudar de que funcione el hecho de formular intenciones, o por lo menos concluyes que eso no funciona *para ti*. Te desanimas y empiezas a creer que la vida y las circunstancias son más poderosas que tú.

Créeme, no lo son. Ni siquiera un poco. Lo que sucede es que tus intenciones están creando turbulencias en el campo de potencialidad.

Tus pensamientos son sumamente poderosos, pero el CP no responde solo a tus ruegos. Déjame repetirlo: responde a *todo* pensamiento, consciente e inconsciente, donde ambos bandos batallan en lados contrarios. Estos son cuatro de los campos de batalla más comunes:

1 . **La rutina.** Los seres humanos tenemos la molesta tendencia a caer en patrones habituales. ¿Recuerdas esos sesenta mil pensamientos que mencioné antes? Pues bien, excepto mil de ellos, los demás son los mismos pensamientos que tuviste ayer. Los científicos afirman que el noventa y ocho por ciento de nuestros sesenta mil pensamientos son repeticiones del día anterior.

Mi vecino tiene una cerca invisible para perros. No puedes verla, pero si su pequeño terrier Jack Russell se atreve a tocarla, recibe un choque eléctrico doloroso. Todos somos como ese pequeño Jack Russell y estamos atrapados detrás de nuestras cercas invisibles.

En lugar de usar nuestros pensamientos para idear cosas nuevas, para pedir la respuesta a los grandes misterios de la vida, los desperdiciamos en cosas triviales, insignificantes y completamente banales. Solo tienes que mirar la portada de cualquier revista femenina:

CÓMO REDUCIR LA CINTURA MÁS RÁPIDO
ESTRATEGIAS DE ÚLTIMA HORA PARA OBTENER UN ASPECTO
GLAMUROSO PARA ESTAS VACACIONES
ENCUESTA: ¿TU PAREJA REALMENTE TE AMA?

¿Es que no tenemos nada mejor en qué pensar?

Si los siete millones de lectores de cualquier revista femenina comenzaran a preguntarse cosas como: «¿Qué puedo hacer para mejorar mi propia alma?», o, «¿cómo puedo lograr que el mundo sea más amoroso?», los grandes problemas que tanto tememos se resolverían en un año. ¡Siete millones de personas concentradas en temas como estos representan una fuerza imparable!

2 . **El texto del publicista.** Los anunciantes estadounidenses gastan más de cuatrocientos mil millones de dólares al año intentando convencerte de que, sin sus productos, eres un absoluto y total perdedor. El único propósito que tiene el señuelo del anuncio comercial es hacerte sentir insatisfecho con lo que tienes y con la persona que eres. El estadounidense medio ve entre mil quinientos y tres mil anuncios publicitarios por día. Incluso quienes no ven la televisión reciben invitaciones constantes para «consumir». Se colocan anuncios en todo tipo de cosas, desde monitores de cajeros automáticos, pasando por bolsas de tintorería, hasta etiquetas adhesivas en las frutas de los supermercados.

En mi opinión, los anuncios comerciales más peligrosos son aquellos relativos a los nuevos medicamentos, porque enseñan a la gente a sentirse enferma. Los publicistas de Madison Avenue han hecho un trabajo espectacular entrenándonos para utilizar desodorante, enjuague bucal y pizzas Domino al dos por uno. Ahora abren nuevas rutas al entrenarnos para estar enfermos. Steven Pressfield, el exitoso autor de *La leyenda de Bagger Vance* y otros libros, dice que su exjefe en una

agencia de publicidad le pidió que «inventara una enfermedad», porque «entonces podemos tener grandes ventas con su remedio».

3 . **En la cabeza de los demás.** Como las ondas de radio que vuelan por la atmósfera, los pensamientos de otras personas te bombardean constantemente. Detectas de manera inconsciente los pensamientos de tu familia, tu cultura y tu religión, aunque no la practiques de forma activa.

Una vez conocí a un tipo que había inventado docenas de productos, incluyendo muchos de los que tú y yo usamos diariamente. Todos lo consideraban un «genio», pero si le hubieran aplicado una prueba de inteligencia, lo habrían hecho regresar a primer año de primaria. Este hombre nunca aprendió a leer, y decía que lo había hecho a propósito.

Decía que si hubiera aprendido a leer, «habría retomado las ideas de otras personas y las habría fijado en mi mente. Decidí no preocuparme de esa interferencia».

Es probable que ahora sea el momento oportuno para mencionar que no estoy defendiendo el analfabetismo, solo quiero dejar sentado que cuantas menos interferencias tengas de un mundo loco y lleno de pensamientos, mejor será tu acceso al CP. De hecho, la razón por la que meditan todos los *peces gordos* de la espiritualidad es porque les ayuda a evitar las interferencias.

4. **Tu propia mente.** A pesar de lo que puedas creer que estás pensando, es muy probable que exista un pensamiento todavía mayor que se está interponiendo. Por desgracia, todos tenemos una pista de sonido subyacente que va más o menos así:

Hay algo que está mal en mí.
No soy suficientemente bueno.
No tengo ningún talento.
No soy merecedor de esto.
No puedo hacerlo.
Es demasiado difícil.

Las afirmaciones negativas de gran alcance como estas son lo que llamamos oraciones falsas, las creencias predeterminadas que te gobiernan. La buena noticia es que no son ciertas. La mala noticia es que funcionan *como si* fueran verdad. Son tu amuleto personal que llevas inconsciente contigo a todas partes. Ni en sueños se te ocurriría abrirte camino en la vida sin ellas porque, bueno, son tan... familiares.

Cuando empecé a escribir para revistas, tenía un complejo de inferioridad que podía haber llenado todo un estadio. Debido a que provenía de un pequeño pueblo en la zona central de Estados Unidos, no podía imaginarme que tuviera algo que

proponer a una elegante editora de Nueva York. Aunque envié incontables propuestas en las que exponía mis ideas para artículos, en realidad no esperaba vender demasiadas. Después de todo, solo «sabía» que no había tantos trabajos para articulistas como para conseguir uno. En el mejor de los casos, imaginé que podía lograr que algunos llegaran a concretarse por mera obra de la casualidad.

Como es obvio, recibí muchas cartas de rechazo, tantas que probablemente podría haber empapelado con ellas toda la ciudad de Cincinnati, si tal cosa fuera necesaria. No es que en ningún momento los editores me hayan dicho que desapareciera de la faz de la tierra, pero tampoco me alentaron a que siguiera escribiendo.

Luego leí un libro que se titula *Write for Your Life*, de Lawrence Block. A principios de la década de 1980, cuando la columna de Block para *Writer's Digest* estaba en su máximo punto de su popularidad, él y su esposa Lynn decidieron dar una serie de seminarios para aspirantes a escritores.

A diferencia de la mayoría de los seminarios para escritores, donde aprendes cómo construir tramas o formular estrategias para conseguir un agente literario, el seminario de Block se ocupaba de lo único que realmente importa cuando quieres convertirte en escritor: dejar de entorpecerte a ti mismo y librarte de los incontables pensamientos negativos que te dicen que eres un ente que carece de cualquier esperanza de convertirse en alguien interesante.

En el seminario, los participantes meditaban, formaban equipo con otra persona y confesaban sus peores temores. Hacían todo tipo de cosas que les ayudaban a llegar al fondo de por qué querían escribir, pero no lo hacían.

Los seminarios fueron enormemente exitosos, pero a la larga Block, que era un escritor y no un impartidor de seminarios, se hartó de pasearse por todo Estados Unidos montando eventos. En lugar de ello, publicó, por sus propios medios, el libro con el que me topé por esa misma época.

Me tomé muy en serio ese libro e hice todos los ejercicios. Escribí afirmaciones y consulté a mi niña interior para descubrir a qué le tenía tanto miedo. Incluso me envié postales durante treinta días seguidos. En esas postales me escribía recordatorios positivos como los siguientes:

- Pam, eres una gran escritora.
- Pam, tienes lo necesario para lograr el éxito con los editores neoyorkinos.
- Pam, eres una persona interesante, y la gente quiere conocer tus opiniones.

Estoy segura de que el cartero pensaba que estaba un poco loca por desperdiciar veinticinco céntimos (o lo que costaran los sellos en aquel entonces) para enviarme postales en las que me decía cuán fascinante y exuberante era yo. Pero si hubiera sabido el cambio que esto causó en mi vida, él también lo hubiera hecho.

De pronto empecé a recibir encargos de importantes revistas; sí, me contrataron esos importantes editores de Nueva York. Primero fue *Modern Bride*, que quería un artículo sobre los ejercicios que las parejas pueden hacer juntas. *Ladies'Home Journal* quería una historia sobre viajes a Tampa Bay. De pronto, esta escritora de Kansas que alguna vez había sido una persona insegura, recibía proyectos de las grandes revistas nacionales, del tipo que lees en el consultorio del dentista.

¿De pronto comencé a escribir con mayor fluidez o se me empezaron a ocurrir ideas más convincentes? Es probable que un poco (después de todo, esa era una de mis afirmaciones), pero lo más notable fue que cambié la realidad de lo que pensaba y decía acerca de mí misma.

Dejé de lado la idea de que no había suficiente trabajo para salir adelante. Dejé de lado el concepto ridículo de que no tenía el talento suficiente como para vender artículos a las revistas de tirada nacional.

Graznemos al unísono

Lo principal es lograr que lo principal siga siendo lo principal.

Lema que vi en una camiseta en Hawái

En un discurso durante una ceremonia de graduación, el cineasta Michael Moore dio el siguiente consejo: «Chicos, debéis saber que cuando os deis por vencidos con esa chica, ella irá a vosotros por su propia voluntad.»

En cierto modo, nuestras intenciones funcionan del mismo modo. Al creer que necesitamos con desesperación un milagro o algo que no tenemos ahora, negamos la Verdad. Nos vestimos con la actitud incorrecta.

Cada vez que buscamos una respuesta, tenemos la falsa suposición de que la respuesta no está aquí. Proponernos la intención de conseguir amor, felicidad o cualquier otra meta deseada frustra ese mismo propósito. Supone que el resultado de la vida sigue siendo incierto, y no es así.

Orar no es una cuestión de sobornar a Dios, se trata simplemente de comprender las leyes superiores que gobiernan la ley inferior del plano físico. Rogar o pedir o actuar como si no estuviera aquí es suponer una dualidad, no la unidad. Y la unidad es a lo que aspiramos. Tienes que vivir suponiendo que tu intención ya ha sucedido. Tienes que sentir que ya ha ocurrido, que esos patos están alineados en la galería de tiro... Lograr que todas esas ondas se integren con la precisión de un láser.

No sé si conoces la tecnología láser, pero funciona más o menos como el Congreso de Estados Unidos lo hizo el 12 de septiembre de 2001. Todos esos viejos cascarrabias del Senado y de la Cámara de Representantes olvidaron por completo que eran Republicanos y Demócratas, liberales y conservadores. Lo único que tenían

en mente era que todos ellos eran estadounidenses y cantaron «God Bless America» con una sola voz resonante y al unísono. Bueno, pues así es como funciona un láser.

A diferencia de la luz común y corriente, que tiene muchos tipos y tamaños distintos de longitud de onda, los láseres tienen longitudes de onda de un solo tamaño, lo cual les da una precisión exacta.

Así es como quieres que sean tus intenciones. O así deberían ser si quieres ser capaz de ver que algo apreciable suceda. Jesús no dudó ni un segundo de que tendría suficientes alimentos para repartir.

De hecho, una de las razones de la crucifixión de Jesús fue que aquellos que estaban en posiciones de poder pensaron que tenía demasiada confianza en sí mismo. ¿Cómo se atrevía a ser tan audaz como para pensar que podía lograr que los lisiados caminaran y que los leprosos bailaran? Pero Jesús no solo *pensaba* que podía lograr tales cosas: lo sabía. Sabía la verdad de quién era, lo cual hizo que su mente se convirtiera en un auténtico láser. No se detuvo a preguntarse si un ciego podría ver (después de todo, el don de la salud y de la autoexpresión perfecta es derecho divino de todos) o si podría convertir el agua en vino. Sabía que tenía el derecho de comandar a los cielos y la tierra. A decir verdad, esa es la única gran diferencia que existe entre Jesús y tú y yo. Nosotros nos lo seguimos preguntando.

Si analizas las raíces de la palabra *pedir* en arameo —que, como probablemente sabes, era el idioma en que Jesús conversaba—, podrás ver que su significado es más que «bueno, si no fuera demasiada molestia». En arameo, *pedir* es una combinación de «reclamar» (como «esa escritura de propiedad es tuya») y «demandar». Pedir algo en una oración se refiere simplemente a tomar lo que es tuyo. Tienes derecho e incluso la responsabilidad de asumir el mando de tu vida.

Te preguntarás: «¿Cómo puedo estar seguro?». Del mismo modo que estás seguro de que dos más dos es igual a cuatro, porque es un principio simple e inalterable de las matemáticas. Si sumas dos más dos y tienes cinco, eso no es culpa de las matemáticas. De la misma manera, si no estás obteniendo las respuestas que quieres, eso no es culpa del campo de potencialidad, es que estás equivocándote con ese principio.

Las intenciones que se enfocan a través de una personalidad íntegra y definida son como un láser: un único rayo dirigido.

Evidencia anecdótica

Un barco en el puerto está seguro, pero no es para eso para lo que se construyen los barcos.

BENAZIR BHUTTO, ex primera ministra de Pakistán

Cuando tenía treinta y cuatro años, Augusten Burroughs decidió dejar de ser

alcohólico y convertirse en un autor reconocido cuyas obras llegaran a la lista de libros más vendidos de *The New York Times*. Como él mismo dice en *Magical Thinking*, su autobiografía: «La brecha entre ser un redactor publicitario alcohólico que vivía en la miseria y convertirme en una sensación literaria con gran cantidad de reseñas entusiastas parecía muy grande. Todo un abismo. Pero un día decidí que eso era exactamente lo que haría».

Catorce días más tarde había terminado su primer manuscrito, una novela que se tituló *Sellevision*; comenta Burroughs: «No esperaba que fuera un éxito. Era un libro ligero y poco trascendente. Lo que esperaba era que lo publicaran».

Y luego escribió las memorias de su infancia.

«Y decidí que este necesitaba convertirse en un éxito del *New York Times* y estar en los primeros lugares de su lista. Tenía que traducirse a una docena de idiomas y recibir ofertas para llevarlo al cine», escribe.

Su agente le sugirió bajar el tono de sus ambiciones.

Según explica Augusten: «También entendí que el libro sería fantástico, no porque lo hubiera escrito de manera excepcional... [sino] porque tenía que ser un éxito de ventas que me permitiera renunciar a mi despreciable trabajo en publicidad y dedicarme a escribir a tiempo completo».

La autobiografía de Augusten, *Recortes de mi vida*, pasó más de setenta semanas consecutivas en la lista de éxitos literarios del *New York Times*. Según las últimas reseñas, se ha publicado en más de quince países y se convirtió en un filme, cuyo reparto encabeza la incomparable Annette Bening.

«¿Suerte? ¿Los ambiciosos deseos de un hombre desesperado que lograron concretarse por casualidad? No. Las casualidades no existen», comenta Augusten.

¿Rezar, yo?

Esto es más grande que tú y yo, Ollie.

STAN LAUREL, cómico inglés

Es frecuente que la gente me diga que no reza. Que es una pérdida de tiempo y que es como creer en Santa Claus o en el ratoncito Pérez. ¿Cuál es mi respuesta? Es imposible dejar de rezar. No somos capaces. Thomas Merton, el místico cristiano, decía que «oramos cada vez que respiramos».

Veamos el ejemplo de Al Unser. Él creía que no rezaba, pero cuando ganó su cuarta carrera en las quinientas millas de Indianápolis, cinco días antes de cumplir cuarenta y ocho años, demostró el verdadero poder de la oración.

Ese año —que para ser precisos fue 1987— lo habían despedido bruscamente de su equipo de carreras aunque había ganado tres veces las quinientas millas de

Indianápolis. Por primera vez en veintidós años parecía que se vería forzado a ver la famosa carrera desde la valla. Sus patrocinadores y casi todos los demás lo descartaron por considerarle «acabado».

Pero en su mente, en todos sus pensamientos, Unser sabía que no era tan viejo para correr. Sabía que todavía era capaz de ganar. Esa *oración* fue tan poderosa que cuando Danny Ongais, uno de los pilotos que lo reemplazó en el equipo, se hirió durante las prácticas, llamaron a Unser como conductor suplente en un automóvil usado March-Cosworth.

Excepto él, nadie esperaba nada. No solo estaba conduciendo un coche muy antiguo, sino que cuando se escuchó por el altavoz de la pista la voz que decía «Señores, ¡enciendan sus motores!», Unser estaba en la vigésima posición.

Pero eso no inmutó al triple campeón. Con cada fibra de su ser se vio a sí mismo como el ganador. No esperaba otra cosa que la victoria. Finalmente, en la vuelta ciento ochenta y tres, logró adelantar y cruzó la línea de meta para obtener su cuarto título en las quinientas millas. Al Unser nunca tuvo duda. Cada uno de sus pensamientos *oraba* por la victoria.

Si esto no te basta, piensa en la madre que, a pesar de nunca haber levantado nada más pesado que una bolsa de supermercado llena de alimentos congelados, de pronto levanta un Plymouth de dos toneladas bajo el cual se encuentra su hijo de seis años. En ese momento está tan absorta ante la urgente necesidad de liberar a su precioso hijo, que no tiene sitio para otro pensamiento. *Tengo que mover ese coche* es la única *oración* en su mente. En ningún sitio de su mente existe el recuerdo de que tal acto es imposible.

El método

> *Estamos aprisionados por la poderosa fuerza de los términos según los cuales se nos ha conducido a pensar.*
>
> BUCKMINSTER FULLER, inventor y visionario estadounidense

En este experimento, sin utilizar nada más que el poder de tus pensamientos, atraerás algo hacia tu vida. Afirmarás una intención para atraer a tu vida un suceso o una cosa en particular. Especifica incluso el modelo y la marca.

En vista de que solamente tienes cuarenta y ocho horas, es probable que sea mejor que elijas algo que no haga que tus pensamientos regresen a «Biloxi». Por ejemplo, si decides manifestar un BMW Z3 2.8 Roadster, es bastante probable que tus pensamientos predominantes sean «Sí, claro, vete a la porra». No hace falta aclarar que los pensamientos de ese tipo no te llevarán hasta Nueva Orleans. No es que no seas capaz de manifestar un BMW Z3 Roadster (en la India hay gurúes que son capaces de sacar joyas de la nada), pero, en beneficio del cambio de paradigma,

empecemos con cosas pequeñas. Elige algo que puedas concebir dentro de tu mente, como una entrada a un espectáculo en primera fila. O flores que te regale tu pareja.

Mi amigo Chuck puso en práctica este experimento y decidió portarse como un malcriado. Quería acostarse con dos chicas a la vez. Y, como es obvio suponer, al concluir las cuarenta y ocho horas conoció a una nueva mujer (con quien está saliendo en la actualidad) y terminó en la cama con ella y la hija de seis años de esta, que se fue a dormir con ellos a media noche para acurrucarse junto a su mamá.

Esta es la razón por la que es tan importante especificar los detalles. Y también darte cuenta de que el CP tiene un gran sentido del humor.

Hoja de informe de laboratorio

Principio: Principio del abracadabra.

Teoría: Aquello en lo que enfocas tu atención se expande.

Pregunta: ¿Puedo extraer cosas de la nada simplemente por pensar en ellas?

Hipótesis: Al formular la siguiente intención y enfocarme en su resultado, puedo traerla a mi vida.

Mi intención: _____
_____

Tiempo requerido: Cuarenta y ocho horas.

Cómo enfocarlo: He estado revisando el enorme catálogo que se conoce como mundo y, en beneficio de este experimento, he decidido que esto es lo que intento manifestar en las próximas cuarenta y ocho horas. Me enfocaré en ello con todo mi ser, y recordaré lo que Abraham-Hicks suele decir: «Es tan fácil manifestar un castillo como manifestar un botón».

Fecha de hoy: _____ Hora: _____

Fecha límite para que se manifieste: _____

Notas de investigación: _____
_____

Muchas personas creen que están pensando cuando tan solo están reorganizando sus prejuicios.

WILLIAM JAMES, psicólogo y filósofo estadounidense

Experimento 5

Principio de la guía interior: Tu conexión con el campo te proporciona una guía precisa e ilimitada

A menudo he deseado que, al enfrentarme a una decisión o dilema, las nubes se abrieran y una voz cósmica como la de Charlton Heston nos invitara al segundo piso, donde el Bibliotecario de la Vida se sentara con nosotros durante varias horas para responder con paciencia a todas nuestras preguntas y darnos su guía.

HENRIETTE ANNE KLAUSER,
autora de *Escríbelo y haz que se cumpla*

La premisa

La guía interior siempre está disponible. Nunca existe un momento —nunca lo ha habido ni nunca lo habrá— en que no puedas conseguir ayuda interior. Por ninguna razón.

Depender de cualquier otra herramienta para la toma de decisiones es buscarse un problema. La «mente del mono» —término budista para ese repiqueteo distractor y ese zumbido mental constante que repite: *¿Qué debo hacer, qué haré?*— nunca estuvo diseñada para resolver problemas. Sería como utilizar un par de tijeras de uñas para cortar el césped. Sin embargo, es ahí donde la mayoría de nosotros obtenemos orientación: de un hemisferio izquierdo propenso a juzgar de manera incorrecta, a dar interpretaciones fallidas y a crear mentiras enormes.

La mente consciente se diseñó solamente para dos cosas: identificar problemas y formular metas.

Cualquiera que emplee de manera apropiada la mente, la utilizará para definir un problema o formular una intención, y de inmediato dará un salto atrás. Y ya. Eso es lo único para lo que sirve la corteza cerebral, para plantar la semilla. Pero en lugar de ello, la mente consciente decide participar, ponderar los pros y los contras, llegar a «decisiones racionales» y dejar a un lado las corazonadas.

En cuanto la mente consciente define el problema o formula la intención, comienzan las quejas, la palabrería perpetua acerca de cuán grande es el problema y por qué no es probable que se resuelva pronto, y que esa intención suena superbien pero... *Qué demonios, esa película ya la vi, y por supuesto que no sirvió la vez pasada*. Sobra decir que este experto manipulador en el cerebro no resulta tu mejor recurso. Juzga, distorsiona la realidad y provoca una angustia emocional innecesaria.

Digamos que Jane utiliza su mente consciente para crear la intención de mejorar su relación con su marido. ¡Perfecto! ¡Buen trabajo! Excepto que en vez de hacerse a

un lado y dejar que la intención florezca, en vez de almacenar temporalmente a la mente inconsciente y volverse hacia una fuente que pueda ofrecerle realmente alguna ayuda, la mente consciente de Jane empieza a crear conclusiones «racionales», comienza a pensar en opciones. Antes de que pase mucho tiempo ya estará gritando: «¡No empecemos a hablar del tema!».

Y a partir de ahí, la cacofonía de voces empieza a sonar con tanta discordancia como los aspirantes a roqueros que se ponen a practicar en el garaje de sus padres:

«Mi relación con mi marido es una farsa».
«Mi esposo es demandante y pusilánime».
«Nunca podré conseguir lo que deseo».

En otras palabras, la mente consciente empieza a interpretar. El problema es que no puede ver más allá de sus narices o más allá de las decisiones predeterminadas que tomó antes de tener edad suficiente como para mostrar sensatez. Los resultados pueden ser desagradables, caprichosos y crueles.

Una mejor solución es utilizar esas tijeritas de uñas para lo que se diseñaron, guardarlas en el botiquín del baño y sacar una herramienta mejor equipada para podar el césped: la guía interior.

Una vez que aprendas a utilizarla, te resultará sumamente útil; además, sus respuestas son más pacíficas e instintivas, y responden a todos los factores imprevisibles que la mente consciente ni siquiera puede empezar a entender.

La guía interior viene en varias presentaciones

> *No tengo la menor idea de cuál es la fuente de mi voz interior. Por supuesto, no creo que sea la voz de Jesucristo o de un antepasado muerto que tiene un trémulo acento irlandés o de algún habitante de alto rango de las Pléyades que envía paquetes de datos psíquicos desde una nave espacial, aunque este último concepto sería especialmente divertido.*
>
> D. PATRICK MILLER, fundador de Fearless Books

A veces, la guía interior llega totalmente sin invitación. Como aquella noche en que estaba demasiado preocupada porque mi hija recién nacida tenía una fiebre de 41°C. Caminaba de un lado a otro con Tasman en mis brazos, frenética de angustia y totalmente alterada por cómo podría lograr controlar esa aguda fiebre. Eran cerca de las tres de la mañana y aunque mis amigos siempre me dicen: «Llámame a cualquier hora del día o de la noche», y probablemente lo dicen en serio, no me sentía cómoda de hacerlo. En vez de ello, caminaba de un lado a otro en nuestro pequeño apartamento. De pronto, en mi mente surgió una voz que tenía una sorprendente claridad. Esa voz me dijo: «No te he dado este gran regalo tan solo para quitártelo».

En ese momento supe que todo iba a ir bien.

A veces la guía interior te ofrece mensajes tan específicos como los de la bola ocho, ese juguete que lee la fortuna. Mi amiga Darlene tenía lo que en ese momento parecía una visión bastante tonta. Se sintió guiada a solicitar el puesto de directora musical en su iglesia en Carolina del Norte. Esto sonaba muy bien, excepto por un pequeño detalle: no tenía ninguna capacitación musical y solamente sabía tocar el saxofón soprano, y demasiado mal. Claro, le fascinaba cantar, pero el amor al canto y conseguir que un grupo de músicos toque instrumentos y que los miembros del coro creen armonías, son dos asuntos diferentes. Su mente consciente empezó a hacer su labor de tergiversación: *Darlene, sencillamente estás loca. ¿Por qué Dios —o cualquiera— querría que dirigieras un grupo musical?*

Así que llegó a la conclusión de que haría su último intento —que sería como encestar desde media cancha—, después de lo cual se aseguraría de poner esa visión donde era probable que perteneciera: en la basura.

Hizo el siguiente trato con su guía interior: *Si realmente quieres que dirija un grupo musical, haz que antes de que termine este día me encuentre con el ministro, la presidenta de la junta o el pianista de la iglesia*. En vista de que era lunes y la iglesia estaba cerrada por el resto de la semana, se imaginó que el resultado sería obvio. Después de todo, había trabajado todo el día y las probabilidades de encontrarse con una de esas tres personas en su vecindario eran casi nulas.

Mientras regresaba a casa desde su trabajo, se detuvo para hacer unas compras. Se dirigió a la cola de la caja donde escuchó una voz que la llamaba:

—Hola Darlene, ¿qué haces por aquí?

No era una voz etérea que viniera de su interior, como la voz tranquilizadora que me había dado consuelo a mí a las tres de la mañana. Era la voz de Mary Jenkins, presidenta de la junta de la iglesia, que estaba esperando en la fila delante de Darlene.

El caso es que esa guía puede llegar en cualquier formato. Durante muchos años, antes de ir a dormir, Napoleon Hill, autor del clásico *Piense y hágase rico*, convocaba a una junta de consejeros imaginaria que integraba a Ralph Waldo Emerson, Thomas Paine, Thomas Edison, Charles Darwin, Abraham Lincoln, Luther Burbank, Henry Ford, Napoleón Bonaparte y Andrew Carnegie. Como director de este gabinete imaginario, Hill podía hacer preguntas y obtener consejo.

Después de algunos meses de llevar a cabo estas juntas nocturnas, Hill se sorprendió al descubrir que los miembros que había nombrado para su gabinete desarrollaron características individuales. Por ejemplo, Lincoln empezó a llegar tarde y luego se paseaba con gran solemnidad por toda la habitación. Burbank y Paine a menudo se enfrascaban en charlas ingeniosas.

«Estas experiencias se volvieron tan realistas que empecé a temer las consecuencias y las interrumpí», admite Hill en *Piense y hágase rico*.

Como muchas personas que reciben una guía interior inusual, Hill estuvo renuente a revelar sus reuniones de consejo nocturnas.

Pero dijo esto: «Aunque los miembros de mi gabinete eran puramente ficticios... me condujeron por gloriosas rutas de aventura, hicieron que recuperara la confianza en mí mismo, estimularon mis intentos creativos y me animaron a que fuera auténtico en mis ideas».

La guía interior puede tener cualquier presentación que estés suficientemente abierto a escuchar. Algunos necesitamos un buen manotazo en la cabeza. Otros se parecen más a Gary Renard, autor de *La desaparición del universo*, que tiene una mente muy abierta y obtuvo la guía de un par de maestros ascendidos que se le aparecieron una noche mientras veía la televisión.

Antes de convertirse en un poderoso ministro del Nuevo Pensamiento en el *Agape International Spiritual Center*, cerca de Los Ángeles, Michael Beckwith tuvo una visión de un pergamino que se desenrollaba y donde podía leerse: «Michael Beckwith presentará una charla en la Tacoma Church of Religious Science». Cuando el pastor de Tacoma le llamó para decirle: «Oye, Michael, quisiéramos que dieras un discurso en nuestra iglesia», Michael le respondió: «Lo sé».

Prohibidas las llamadas de nuestra guía interior

> *Una de las principales funciones de las religiones formales es proteger a la gente de la experiencia directa de Dios.*
>
> CARL JUNG, psiquiatra suizo

Por desgracia, la mayoría hemos restringido el acceso a nuestros guías. Hemos decidido que los anuncios de luces de neón, los telegramas y las cartas selladas de Dios están bien, pero todo lo demás, bueno, nos provoca demasiado miedo.

El miedo nos haría perder la razón si delante de nosotros viéramos un pergamino desenrollándose o si un maestro ascendido se pusiera frente al televisor durante un episodio de *Mad Men*. Nuestras vías neuronales dirían: «Ah, no, yo no tolero esto». Si algún ángel se apareciera al pie de nuestra cama, con toda seguridad llamaríamos a la policía.

Esto debe representar todo un desafío para nuestra guía interior. ¿Cómo te sentirías si alguien te hiciera una pregunta y luego te diera la espalda e ignorara todo lo que dices? Somos como niños de cinco años que se tapan los oídos y dicen: «no oigo, no oigo, soy de palo...».

Cuando suena el teléfono, no respondes y empiezas a hablar a gritos. Dices «hola» y escuchas a la persona que está al otro lado de la línea. Acusamos a la fuerza superior de no darnos una guía clara, y nosotros somos los que hemos

descolgado el teléfono.

Cuando Neale Donald Walsch se sentó por primera vez con una pluma en la mano y algunas preguntas difíciles en su corazón, sufrió una tremenda sorpresa al escuchar una voz que supuso que era de Dios, y que le respondía: «¿Realmente quieres saber la respuesta? ¿O simplemente estás despotricando?» Un poco dudoso, Walsch le siguió la corriente, y dijo: «Bueno, ambas cosas. Y si tienes respuestas, me encantaría conocerlas».

¿De dónde sacamos la insensata idea de que la guía interior está restringida a unos cuantos? Esta creencia procede de aquellos mitos que tenemos asumidos acerca de Dios. Es muy misterioso y solo responde a nuestra llamada los domingos. La parte que no nos han contado es que nuestra guía interna está disponible de manera constante y fiable. Está ahí cada vez que eliges escucharla, igual que la CNN está disponible cuando enciendes el televisor en cualquier momento. Es así de fiable.

Y estás en libertad de ponerla en una situación comprometida y demandar respuestas claras. Ahora mismo.

Evidencia anecdótica

Sin importar cuánta evidencia tengas, con el tiempo tiendes a bloquear las experiencias que no son «normales».

MARTHA BECK, columnista de *O Magazine*

Un día, Michael Beckwith, el tipo que mencioné antes y que tuvo una visión sobre un pergamino, estaba mirando un molino de viento. Esto ocurrió antes de convertirse en sacerdote, cuando aún no estaba del todo convencido de que fuera correcta su decisión de seguir la llamada de Dios. Dijo así, a bocajarro: «Mira, Dios, si estás oyéndome, si esto es lo que realmente quieres para mí, haz que ese molino de vueltas en mi dirección».

Aunque era un día en que hacía mucho viento y el molino giraba con gran rapidez en la otra dirección, en cuanto dijo esto, el molino dejó de girar en su eje normal y apuntó directamente hacia él.

Por supuesto, para entonces ya había tenido una o dos experiencias sobrecogedoras. Para pagar sus estudios (esto fue cuando quería ser médico), Beckwith vendió drogas; ¡claro!, solamente a sus amigos. Como era un tipo gregario y comunicativo, digamos que su negocio floreció. Sus ventas de marihuana llegaron a cubrir ambas costas de Estados Unidos y esto lo convenció de que, si aprovechaba bien la situación, podría retirarse por completo para cuando tuviera veinticuatro años.

Pero sabía que algo andaba mal. Su guía interior lo aguijoneaba constantemente, provocándole sueños extraños y haciéndole intensas sugerencias de que debería

haber un mejor modo de hacer las cosas. Por sí mismo decidió abandonar las drogas y seguir un «mejor camino». Les dijo a todos sus amigos que había terminado con eso: se retiraba. En su último trato de drogas, en el que se desharía de sus últimas existencias, lo arrestaron los agentes federales. Ahora bien, ten en mente que no solo tenía en su poder cuarenta y cinco kilos de marihuana, sino que también tenía grandes sumas de efectivo, armas y cámaras robadas.

Aun así, su voz interior le dijo que todo iría bien.

Mientras se preparaba para el juicio, sus amigos pensaron que estaba loco.

—¿Por qué no estás preocupado, caminando de un lado a otro y pensando en estrategias para librarte de este problema? —le preguntaron.

—Era culpable —comenta—, pero Dios también me aseguró que todo iría bien.

En ese momento ya había tenido una visión aún más grandiosa. Fue a juicio (su abogado era Robert Shapiro, antes de los tiempos de O. J. Simpson, cuando empezaba su carrera), con una sensación de paz y de fe en que, sin importar lo que pasara, había una presencia muy real que le amaba y cuidaba de él. Como es de suponer, se libró de la condena gracias a un tecnicismo, y cuando el juez lo liberó con el comentario de que nunca quería volverlo a tener en su presencia, Michael supo que nunca volvería allí.

A veces, el campo de posibilidades infinitas se las arregla incluso para comunicarse con personas que se mofan de él. En 1975, Gerald Jampolsky, que en esa época era «en apariencia» un exitoso psiquiatra de California, se estaba desmoronando por dentro. Su matrimonio había terminado después de veinte años. Tenía problemas con la bebida. Sufría dolor de espalda crónico e incapacitante. Por supuesto que nunca se le hubiera ocurrido buscar una guía más elevada.

Como nos comenta: «Era la última persona que hubiera estado interesada en una corriente de pensamiento que utilizara términos como *Dios* y *amor*».

Sin embargo, cuando leyó por primera vez *Un curso de milagros*, el libro que he mencionado varias veces, que enseña la transformación personal al elegir el amor en lugar del temor, escuchó una voz que le decía claramente: «Médico, cúrate a ti mismo. Este es tu camino de regreso a casa».

Por supuesto lo fue. Posteriormente Jampolsky ha escrito muchos libros. Da conferencias en numerosos sitios acerca de los principios de *Un curso de milagros* e incluso fundó un centro para personas con enfermedades letales en Sausalito, California.

La guía directa e inmediata está disponible las veinticuatro horas, los siete días de la semana, pero en lugar de prestar atención, nos enseñamos a nosotros mismos el hábito antinatural de no prestar atención. Es como el estudiante de intercambio que no creció en un ambiente tecnológico y no tiene idea de que el teléfono junto a su cama puede conectarlo con la linda chica de su clase de biología; piensa que tendrá

que esperar hasta mañana para conversar con ella. Es como ese calefactor que mencioné en el prefacio.

Más evidencia anecdótica

Si Dios me diera una señal clara, como depositar una gran cantidad de dinero a mi nombre en un banco suizo…

WOODY ALLEN, cineasta estadounidense

Cuando la actriz Jamie Lee Curtis tenía veinticinco años, estaba en su apartamento recién comprado en Los Ángeles con su amiga Debra Hill. Debra, que había sido productora de *Halloween*, la película que lanzó la carrera de Curtis, le había llevado el último número de la revista *Rolling Stone* como regalo para celebrar la inauguración de su apartamento. Hojeaban la revista y charlaban con optimismo acerca del final de la última relación amorosa de Jamie Lee, cuando vieron una fotografía de tres hombres.

Jamie Lee señaló al hombre que estaba a la derecha, que vestía una camisa a cuadros y mostraba una sonrisita bromista, y le dijo a Debra: «Ese es el hombre con quien me voy a casar.»

Nunca antes lo había visto y no tenía idea de quién era, pero algo dentro de ella le dijo que ese era «el indicado».

—Es Christopher Guest —contestó Debra—. Está en una nueva película muy divertida que se llama *Esto es Spinal Tap*. Conozco a su agente.

Al día siguiente, Jamie Lee, que estaba anonadada con esa sensación de agitación en el estómago, llamó al agente, le dio su número de teléfono y le pidió que le dijera a Chris que la llamara si estaba interesado.

Nunca llamó.

Varios meses después, mientras comía en Hugo's, un popular restaurante en la zona sur de Hollywood, Jamie Lee levantó la vista y se encontró mirando frente a frente al tipo de la revista, que estaba a solo tres mesas de distancia. Chris la saludó con la mano como diciendo: «Soy el tipo al que llamaste» y ella respondió al saludo.

Mmmm, pensó Jamie, *qué interesante*. Pero, unos minutos más tarde, él se levantó para irse. Se encogió de hombros, la saludó con la mano y salió por la puerta. Jamie se quedó mirando su plato y mentalmente se dio una patada por creer en algo tan estúpido como la «guía interior».

Pero al día siguiente sonó su teléfono. Era Chris Guest que quería acordar una cita. Cuatro días más tarde se reunieron para cenar en el Chianti Ristorante de Melrose. Para el momento en que Guest fue a Nueva York a grabar un episodio de *Saturday Night Live* un mes más tarde, ya se habían enamorado profunda y apasionadamente.

Poco después, mientras hablaban por teléfono, Chris le dijo a Jamie:

—Hoy he ido a caminar por la Quinta Avenida.

—¿Ah, sí? —respondió Jamie—. ¿Qué estabas haciendo ahí?

—¿Te gustan los diamantes?

Se casaron el 18 de diciembre de 1984, ocho meses después de que Jamie Lee Curtis recibiera el mensaje de su guía interior.

El método

Abrir el Mar Rojo, convertir el agua en sangre, la zarza ardiente... Nada de eso sucede en la actualidad. Ni siquiera en Nueva York.

MICHAEL CRICHTON, autor de *Parque Jurásico*

En este experimento probaremos que la guía que han recibido Jamie Lee Curtis y otras personas no es una extraña anomalía parecida a *La dimensión desconocida*, sino una herramienta constante que todos podemos emplear en cualquier momento. Pasarás cuarenta y ocho horas esperando una respuesta específica y concreta a una pregunta específica y concreta. Puede ser tan sencillo como si debes adoptar o no a un nuevo gatito siamés o tan complicado como si debes aceptar o no un empleo. En cualquier caso, da cuarenta y ocho horas a tu guía interior para que te lo comunique, pero mantente vigilante. Una vez intenté esto y me despidieron. No obstante, en retrospectiva era la respuesta perfecta, quizá la única que podía haber escuchado para mi pregunta: «¿Es momento de lanzar mi nueva carrera como escritora independiente?»

Elige un problema que te aqueje, algo que tenga una respuesta de sí o no, algo que realmente te provoque confusión y para lo que no sepas qué debes hacer. Sé que estarás pensado en algo en este momento, no importa qué sea. Ese problema funcionará. Mantente a la espera.

Pide una respuesta clara y que no esté sujeta a duda, y pide que se presente en las próximas cuarenta y ocho horas. Podría aparecer de inmediato. Quizá requiera un solo día, pero en el curso de las próximas cuarenta y ocho horas espera recibir una señal de luces de neón con la respuesta.

Tu labor es establecer la intención y el período. El CP hará el resto.

Stan (¿recuerdas al guapo exsurfista de Esalen que mencioné en el Prefacio?) había perdido su trabajo. Para empeorar las cosas, la chica que era su novia desde hacía tres años decidió que había llegado la hora de seguir con su vida. No hace falta decir que Stan tenía que tomar algunas decisiones bastante serias; decidió que el primer inciso en su lista de prioridades era encontrar algún modo de ganar dinero, pero no tenía idea de qué hacer. Le recordé que había un plan divino que gobernaba

su vida y que se le revelaría si formulaba la intención y una fecha límite específica.

Stan dijo algo parecido a esto:

—Oye, amigo, si es cierto que tienes un plan para mi vida, te agradecería que me dieras algún indicio. No tengo mucho tiempo, así que para el viernes por la mañana quiero saber qué tienes en mente para mí.

El jueves por la tarde, Stan se encontraba sentado en un balneario con un hombre al que nunca antes había visto. Por casualidad, el hombre mencionó que abriría un centro de mejoramiento personal en Laurel Highlands, Pensilvania, y estaba buscando a alguien que administrara el lugar. De inmediato Stan tuvo una sensación de hormigueo y, como es de suponer, treinta minutos después el hombre le ofreció el trabajo, aunque su experiencia laboral máxima en un centro de mejoramiento personal era como trabajador de limpieza en las cabañas.

¡Anótale un tanto al CP!

Hoja de informe de laboratorio

Principio: Principio de la guía interior.

Teoría: Tu conexión con el campo te proporciona una guía precisa e ilimitada.

Pregunta: ¿Es realmente posible obtener una guía inmediata y constante?

Hipótesis: Si pido guía, obtendré una respuesta clara a la siguiente pregunta de sí o no: _____
_____

Tiempo requerido: Cuarenta y ocho horas.

Fecha de hoy: _____ **Hora:** _____

Fecha límite para obtener respuesta: _____

Cómo enfocarlo: Perfecto, allá vamos: «Muy bien, guía interior, necesito conocer la respuesta a esta pregunta. Tienes cuarenta y ocho horas, así que date prisa».

Notas de investigación: _____
_____

El hombre que está rodeado de hechos, que no se permite ninguna sorpresa, ningún destello de intuición, ninguna gran hipótesis ni ningún riesgo, está encerrado en una celda. No existe manera más segura de mantener confinada a la mente que la ignorancia.

ALBERT EINSTEIN, físico teórico alemán

Experimento 6

Principio del superhéroe: Tus pensamientos y tu conciencia influyen en la materia

El curso del mundo no lo predeterminan las leyes físicas... La mente tiene el poder de afectar a grupos de átomos e incluso puede alterar las probabilidades del comportamiento atómico.

SIR ARTHUR STANLEY EDDINGTON, matemático y astrofísico inglés

La premisa

El doctor Masaru Emoto, un científico japonés, pasó quince años investigando los efectos del habla, los pensamientos y las emociones humanas sobre la materia física. El doctor Emoto eligió uno de los cuatro elementos tradicionales de la materia —el agua— para observar cómo responde a las palabras, la música, las oraciones y las bendiciones. Emoto y sus asistentes de investigación hablaron, tocaron música y pidieron a monjes que recitaran oraciones sobre diez mil muestras diferentes de agua. Luego congelaron las muestras y examinaron en el microscopio los cristales de hielo resultantes.

En caso de que te preguntes qué tiene que ver el agua con todo esto, piensa en lo siguiente: el agua está presente en todas partes, incluso en el aire, y en vista de que el cuerpo humano y de hecho la Tierra misma contienen un setenta por ciento de agua, es lógico pensar que si las palabras y los pensamientos tienen un impacto sobre el agua por sí sola, también afectarán sistemas más grandes y complejos que se componen de agua.

Lo que descubrió Emoto es que cuando los científicos trataban *amablemente* al agua, diciendo cosas como «te amo» y «Gracias», los cristales resultantes se volvían transparentes y adquirían una forma muy bella. Pero cuando Emoto y su equipo hablaban negativamente al agua, gritándole comentarios maliciosos como «¡Te odio!» o «¡Eres una idiota!», los cristales presentaban orificios oscuros y feos. Cuando pusieron la canción «Heartbreak Hotel [El hotel de los corazones rotos]» de Elvis Presley, los cristales de hielo resultantes se partieron en dos.

En una fotografía, Emoto presenta una muestra de la presa del lago Fujiwara, que empezó como una masa amorfa y oscura, y se transformó por completo después de que un monje rezara sobre ella durante solo una hora. El feo cristal se convirtió en dos cristales hexagonales claros y brillantes, uno dentro del otro. También se dio cuenta de que las oraciones podían crear nuevos tipos de cristales que nunca antes se habían visto.

En Occidente no se nos ha enseñado nada acerca de la energía y el poder de nuestro cuerpo/mente. En lugar de entrenarnos para que podamos sintonizar con nuestra inteligencia innata, se nos dice: «Aquí está el doctor o la enfermera. Cuando algo esté mal, consulta con ellos». Los entrenadores nos dicen que no somos suficientemente buenos como para lograr un puesto en el equipo de baloncesto. Los maestros juzgan si nuestro arte está a la altura. Se nos enseña a ceder nuestro poder a fuerzas que están fuera de nosotros.

El poder de la percepción

Mi mente es un vecindario peligroso. Trato de no entrar ahí sola.

ANNE LAMOTT, escritora estadounidense

Cuando nací, el 17 de febrero de 1956, mi padre echó una mirada dentro de mi moisés color de rosa y le anunció a mi madre que yo era el bebé más feo que había visto. Sobra decir que mi madre estaba desolada. Y en cuanto a mí, que apenas tenía unos cuantos minutos de vida, en ese instante se tomó la decisión de que la belleza, o más bien su ausencia, estaría destinada a teñir todos los momentos de mi vida.

La condena de mi padre, que habría de condicionar toda mi vida, provino de mi nariz, que estaba pegada a mi cara como una zarigüeya atropellada en medio de la carretera. Después de que mi madre pasara dieciocho agotadoras horas de parto, su obstetra decidió intervenir con un par de helados fórceps de metal. En la batalla que ocurrió a continuación entre las pinzas y mi cabeza, mi nariz quedó aplastada.

Gradualmente mi nariz recuperó su forma, pero mi frágil ego permaneció desfigurado. Tenía un ansia desesperada por ser bella. Quería demostrarle a mi padre que era aceptable y recompensar a mi madre por la vergüenza que le había causado.

Devoraba las revistas de belleza estudiando a las modelos como un biólogo estudiaría las células. Me rizaba el cabello enrollándolo sobre latas vacías de jugo de naranja y pedía mascarillas verdes y extractores de puntos negros a las empresas que se anunciaban en las últimas páginas de la revista *Seventeen*. Ahorré mis semanadas para comprar un juego de rollos eléctricos de Clairol. Para lograr que mis manos fueran suaves, me ponía vaselina antes de dormir y me cubría las manos con guantes para impedir que se mancharan las sábanas. Incluso recorté fotografías con cortes de pelo «interesantes» que tomé de las páginas del catálogo de Montgomery Ward y las pegué en la última página de mi propio «libro de belleza».

En ese libro de belleza personal, aparte de las cincuenta cabezas con diferentes estilos de peinado, enumeré mis metas de belleza: reducir mi cintura en doce centímetros, aumentar el tamaño de mi busto en quince centímetros, dejar crecer mi

pelo, y así sucesivamente. Incluso escribí una página con mis planes para lograr cada una de esas metas. Por ejemplo, para reducir mi cintura, haría cincuenta abdominales diarias, limitaría mi consumo matutino de bizcochos a dos por día y no comería chocolates Milky Way.

A pesar de mis intentos bienintencionados, no conseguí ser bella. Sin importar lo que hiciera, nunca parecía lograr un aspecto totalmente agradable. Pero en realidad era imposible. Toda mi existencia se centraba en esa declaración de papá acerca de que yo era un bebé feo. Fue la primera sentencia que se me impuso, una proclama alrededor de la cual giraba mi vida. Ir contra eso representaría deshonrar todo lo que conocía: a mi papá, mi mamá y a mí misma.

Las cosas fueron de mal en peor. Para cuando llegué a sexto curso, mi vista se debilitó y tuve que usar gafas con una gruesa montura negra. En noveno, cuando finalmente convencí a papá de que invirtiera en lentes de contacto, algo que definitivamente mejoraría mi aspecto, empecé a presentar de inmediato un brote de acné que cubrió por completo mi cara. Todo mi salario de niñera lo gasté en Clearasil, astringentes y maquillaje Angel Face. Un verano, después de escuchar que las espinillas provenían de comer chocolate y beber refrescos, abandoné la Coca Cola y las tabletas de chocolate.

Y como si eso no fuera suficiente, mi hermana, que tuvo la buena fortuna de librarse tanto de los fórceps como de la acusación de fealdad, me señaló que tenía los dientes torcidos. De nuevo, hice campaña para que mi familia gastara en una ortodoncia.

Lo más triste es que todo este trabajo y esfuerzo fueron inútiles. No tenía idea de que hasta que cambiara esas ideas profundamente arraigadas acerca de mí misma, seguiría siendo «fea». Podría haberme ejercitado, aplicado maquillaje y rizado mi cabello durante toda la eternidad, pero mientras esa declaración de mi padre fuera el virus que gobernara mi mente, estaba destinada a ser el «bebé más feo» que hubiese visto alguna vez. Claro está que pude lograr un progreso temporal. Logré que mi tez se librara del acné o que creciera mi pelo o que mis dientes se enderezaran, pero no pasaba mucho tiempo antes de que sucediera alguna otra cosa que reavivara la vieja «fealdad» tan conocida.

Porque, como podrá ver, mi cuerpo no tenía más opción que seguir el esquema que le habían indicado mis pensamientos.

Más o menos por esa época, descubrí los libros de autoayuda. Era un encuentro inevitable. Cualquier estudiante de primer año de universidad que piensa que se parece a Frankenstein necesita toda la ayuda que pueda encontrar para elevar su autoestima.

Comencé con *Tus zonas erróneas*, del doctor Wayne Dyer. Leí el libro de Barbara Walters sobre cómo llevar una conversación. Aprendí a adquirir amigos e influir en la gente, cómo empoderarme con el pensamiento positivo y cómo lograr la

riqueza gracias a mis pensamientos. Con el tiempo, esas lecturas empezaron a cambiar la manera como me sentía acerca de mí misma; de hecho, empecé a encontrar cosas que me agradaban.

Incluso cosas como mi aspecto. En primer lugar era alta, lo cual significaba que podía comer casi todo lo que quisiera y no subir de peso. Y mi espeso cabello era una ventaja. Además, la madre de mi mejor amiga me dijo que tenía unas cejas muy bien formadas. En lugar de fijarme en aquello que me desagradaba, empecé a concentrarme en las cosas que *sí me gustaban*. Como por arte de magia, mi aspecto empezó a mejorar. A medida que abandoné mis pensamientos limitantes, empecé a ver mi propia belleza. Cuanto menos reprendía al pobre ogrito que veía en el espejo, más cambiaba; cuanto menos *intentaba* cambiarme a mí misma, más cambiaba.

De forma milagrosa, mi vista regresó a la normalidad. Finalmente pude dejar mis gafas de culo de botella y las lentes de contacto. Mi cutis infernal se limpió, y después de meses de usar aparatos de ortodoncia, mis dientes fueron pareciéndose a los dientes de los demás miembros de mi familia. De hecho, las únicas ocasiones en que me sentí espantosamente fea fue durante mis visitas a mi padre y su segunda esposa.

Aunque por ese entonces no me di cuenta, durante esas visitas cambiaba mi «apariencia» para satisfacer las creencias que tenía mi padre acerca de mí, o más bien, lo que creía que él pensaba sobre mí. Ahora sé que la declaración de mi padre fue un simple comentario casual, no lo dijo en serio.

Pero debido a que en esa época no lo sabía, tomé a título personal su comentario sobre el bebé feo y lo puse en práctica hasta el más mínimo detalle.

Incluso el defecto visual, que algunos podrían afirmar que tiene un origen genético, fue única y exclusivamente creación mía. Nadie más en la familia, y éramos cinco en total, usó gafas jamás. Todos tenían vista 20/20. De igual manera, nadie más en mi familia usó ortodoncia. Todos tienen dientes perfectos.

Evidencia anecdótica

En lo sucesivo, no más gemidos, no más demoras, no más necesidad. A partir de ahora me decreto libre de límites y líneas imaginarias.

WALT WHITMAN, poeta estadounidense

La *enfermedad* es *opcional*. Es probable que necesite ir al psiquiatra por incluir esta sección en el libro. Notarás que la he ocultado en medio de un capítulo grande cerca del final.

Y no se trata de que nunca antes hayas escuchado ideas como estas: que el cáncer de fulano provino de su enojo no resuelto o que el estrés puede encanecerte

por completo en una noche. Pero estoy a punto de llegar al grado de afirmar que un sistema médico ambicioso y engreído se ha burlado de nosotros y nos ha convencido de que la enfermedad es inevitable. No estoy atacando a los médicos, enfermeras y demás miembros del personal sanitario, que en el 99,9% de las ocasiones se preocupan, se comprometen y tienen buenas intenciones. No, ellos han sufrido el mismo engaño que nosotros.

Lo que sugiero es que la conciencia errónea de todos nosotros ha provocado importantes «fallos técnicos». En vez de considerar la enfermedad como un problema, algo que debe corregirse, la aceptamos como un hecho de la vida. Todos hemos estado de acuerdo en este conjunto arbitrario de reglas que afirma que la enfermedad es algo inevitable y natural. La mayoría de nosotros ni siquiera podemos imaginar una salud perfecta.

Hace mucho tiempo que nuestras mentes establecieron este patrón falso de percepción. Una vez que la mente piensa que no puede hacer una tarea (como destapar una arteria), informa al cerebro de que no puede hacerlo, quien a su vez informa a los músculos. El *virus cibernético* en nuestra conciencia ha limitado nuestra capacidad de emplear la gran sabiduría de nuestros cuerpos.

Pero nuestra creencia en lo inevitable de la degeneración de nuestro cuerpo tan solo parece real porque durante mucho tiempo la hemos considerado verdadera. El doctor Alexis Carrel, un médico francés ganador del Premio Nobel, demostró que las células se pueden mantener vivas durante un tiempo indefinido. Su investigación probó que *no existe ninguna razón por la que las células necesiten regenerarse. Nunca*.

—La educación que recibimos es que no tenemos ningún poder, que no sabemos nada, pero no es cierto —explica Meir Schneider, un hombre que recuperó la vista por sí solo—. Dentro de cada uno de nosotros está todo lo que necesitamos saber.

Cuando Schneider nació en Lviv, Ucrania, en 1954, tenía estrabismo y glaucoma, astigmatismo, nistagmo y otras varias enfermedades difíciles de pronunciar y que afectan a los ojos. Sus cataratas eran tan graves que se vio forzado a soportar cinco cirugías mayores antes de cumplir los siete años. La última cirugía le rompió el cristalino de su globo ocular, y para cuando Meir llegó a segundo año de primaria, se le declaró legalmente ciego. Vaya éxito de la medicina moderna.

Cuando Schneider tenía diecisiete años conoció a un chico llamado Isaac que tenía un mensaje diferente del que le habían dado los médicos y cirujanos. De hecho, Isaac, que tenía un año menos que él, tuvo la desfachatez de decirle: «Si quieres, puedes entrenarte para ver».

Nunca antes había encontrado a nadie que tuviera ese tipo de fe. Lo único que Schneider había escuchado era: «Pobrecito, pobre cieguito».

Como toda familia buena y compasiva, la familia de Meir Schneider lo había desanimado de toda esperanza. «Claro, prueba los ejercicios —le dijeron—, pero no

olvides que eres ciego.» En el curso de un año, y como Isaac había predicho, Meir comenzó a ver, no mucho al principio, pero lo suficiente para creer que ese muchacho de dieciséis años sabía más que los médicos que lo habían calificado como ciego e inoperable.

Con el tiempo, Schneider recuperó la visión suficiente para leer, caminar, correr, incluso para conducir un automóvil. En la actualidad es el orgulloso poseedor de un carné de conducir del estado de California y dirige un centro de autocuración.

Según nos dice: «Los ciegos se vuelven más ciegos porque no esperan ver. Se les encasilla».

Lo que es más, no puede entender por qué un concepto tan optimista le suena tan extraño a la mayoría de la gente.

Cuando Barbra Streisand era joven y se criaba en Brooklyn, se enamoró del cine. No quería otra cosa que ser una estrella glamurosa. Por desgracia, su madre viuda era más pobre que una rata y Barbra no era exactamente del tipo de Grace Kelly. Cualquier orientador vocacional razonable la hubiera alentado a buscar otra meta. «Después de todo, mi amor, tienes una nariz poco convencional y... bueno, ¿cómo te lo digo sin ofenderte? Que llegues a convertirte en actriz, es como si Kareem Abdul-Jabbar quisiera ser jockey.»

Pero las intenciones de Barbra eran *tan* fuertes que manipuló las circunstancias a través del único modo que pudo: manifestando una voz tan potente que la condujo al estrellato en Broadway y, finalmente, a las películas.

Entorna los ojos todo lo que quieras y llámame loca, pero estos son los hechos: nadie más en la familia de Barbra podía cantar. Nadie más tenía ningún talento musical.

La materia no te controla, tú controlas a la materia

> *Preferiríamos arruinarnos que cambiar. Preferiríamos morir en ominosa angustia a padecer la cruz de ese instante y dejar que mueran nuestras ilusiones.*
>
> W. H. AUDEN, poeta angloestadounidense

Cuando Terry McBride tenía veintidós años, se rompió un disco de la columna vertebral mientras trabajaba como obrero en una construcción. Después de un año de visitar a un quiropráctico y darle una oportunidad a la osteopatía y a los relajantes musculares, decidió aceptar la sugerencia del cirujano ortopedista que pensaba que debía fusionar sus vértebras.

En una charla que le escuché en una ocasión, McBride explicó: «Se me dijo que estaría en el hospital un par de semanas y otras dos semanas en casa, que llevaría un

corsé durante seis meses y quedaría como nuevo».

Dos días después de la cirugía, presentó una fiebre peligrosamente elevada. Le llevaron a urgencias, donde los médicos descubrieron que, de alguna manera, durante la cirugía había contraído la bacteria *E. coli*. En el siguiente año se le sometió a ocho operaciones para tratar de librarlo de la infección que se esparcía por su organismo. Para la quinta operación, se le trasladó al hospital universitario de Washington donde, como él mismo señala: «Era una celebridad. Tenía el peor caso de osteomielitis que habían visto».

La noche anterior a otra cirugía más, su equipo de médicos entró en su habitación con actitud sombría. Finalmente obtuvieron las radiografías precisas, que mostraban que la infección ya no se limitaba a su columna. Se había esparcido a su pelvis y abdomen, al igual que a sus dos piernas. Según le dijeron, para librarlo de esto, tendrían que abrirlo de arriba a abajo. Le dijeron que con este procedimiento podían garantizarle que le curarían la infección. Pero también le aseguraban que perdería el uso de la pierna derecha.

—Yo seguía las enseñanzas del gran metafísico llamado John Wayne. Cuando alguien en una de sus películas le decía a Wayne que debían cortarle la pierna, él respondía: «Está bien, háganlo, adelante» —señala McBride.

Pero entonces los médicos siguieron explicándole que si la infección era tan grave como todos pensaban, también perdería el pie *izquierdo* y el control de sus esfínteres, y había probabilidades de que sufriera impotencia sexual como resultado.

—Francamente —dice McBride—, ahí fue donde cometieron el error.

»No sé ustedes, pero yo llegué a este planeta como un hombrecito que se gustaba a sí mismo. No pasó mucho tiempo hasta que aprendí que la gente que tenía la autoridad sabía más acerca de mí que yo mismo. Aprendí que necesitaba prestar atención y que los maestros eran quienes me dirían si era bueno en la escuela; los entrenadores decidirían si tenía habilidad para el deporte. Desde el principio aprendí a mirar hacia fuera para entender quién era.

»Es probable que les hubiera dejado cortarme una pierna —prosigue McBride —, pero cuando los médicos empezaron a insinuar que no había manera posible de que saliera entero de la cirugía, en ese momento decidí que nadie me diría quién era yo. Esa misma noche decidí que nunca más ninguna persona que llevara una bonita etiqueta con su nombre determinaría mi destino.

Esa fue la noche en que cambió su vida. McBride, que había estado estudiando los principios espirituales, anunció a todos los presentes (el equipo de cinco médicos, su esposa y su hija de dos años) que había un poder en el universo y que él lo iba a utilizar para sanar y liberarse.

Cuando empezó a decir estas cosas, todo el mundo decía: «¡Muy bien! Sigue tus sueños». Pero después de diez cirugías, la gente empezó decirle que debía «afrontar la realidad», que dejara de enfocarse en sus prioridades personales, egocéntricas y

mezquinas.

—Estamos hablando de prioridades personales egocéntricas y mezquinas como tener un cuerpo sano y una espalda con la suficiente fuerza como para cargar a mi hija; prioridades mezquinas y egocéntricas como ir al baño sin llevar una bolsita de plástico —dice McBride—. Algunas personas empezaron a sugerir que quizá la salud perfecta no era parte del plan de Dios.

»A pesar de ser un buen creyente, no estaba de acuerdo en que mereciera dieciocho cirugías. Quizás había pecado lo suficiente como para sufrir cinco o seis operaciones, pero no dieciocho —explica McBride.

Se le envió a hablar con el psiquiatra del hospital, quien lo hizo sentarse y le dijo:

—Hijo, es el momento de que dejes de ver la vida de color de rosa. Crees que para ser hombre debes erguirte sobre tus dos pies y luchar en la guerra como lo hizo tu padre, pero ha llegado el momento de que los dos trabajemos juntos para que aprendas a aceptar que pasarás el resto de tu vida en una silla de ruedas.

Le mostró sus expedientes médicos, que declaraban claramente: «Los problemas de Terry McBride no tienen curación. Tendrá discapacidad permanente y cirugías continuas durante el resto de su vida».

—Pero mis expedientes médicos no son yo —insistía McBride—. No soy mi pasado. Tengo un poder en mí. Vivo en un universo espiritual y las leyes espirituales pueden liberarme.

—¿No crees que tu cuerpo ya debería haber sanado si alguna vez fueras a curarte? —le preguntó el psiquiatra.

Pero McBride se negó a darse por vencido. Se sometió a otras treinta cirugías mayores en los siguientes once años y llevó una bolsa de colostomía. Todo el tiempo siguió afirmando que la salud y la integridad eran su destino espiritual.

Finalmente, mucho después de lo que la mayoría de nosotros hubiésemos soportado sin tirar la toalla, salió caminando del hospital como un joven libre y robusto. En la actualidad viaja por todo Estados Unidos dando charlas sobre su odisea y enseñando a la gente la verdad sobre la grandeza divina.

Como él mismo dice: «Ya somos libres. El poder infinito de Dios respaldará nuestra creencia en la enfermedad si eso es lo que elegimos. Pero también podemos cambiar nuestras creencias hacia la salud, el amor, la dicha y la paz. Es el momento de reclamar nuestra unión con Dios, de tomar con audacia el control de nuestra vida. Tú eres Dios, y esta es la verdad que te hará libre».

El método

No existen más limitaciones para el yo *que aquellas en las que crees.*

Como no tenemos acceso a todos los microscopios y ayudantes de investigación de Masaru Emoto, vamos a influir en la materia imitando un experimento que quizás hicieras cuando cursabas primaria: germinar semillas de judía. En más de media docena de libros sobre el tema de la oración, el doctor Larry Dossey ha detallado meticulosamente una serie de estudios médicos precisos que han demostrado que la intención acerca de un resultado físico específico afecta todo tipo de cosas, desde semillas de centeno hasta mujeres con cáncer de mama. De nuevo, como somos principiantes, empezaremos con las judías.

Material necesario:

- Un cartón de huevos.
- Tierra para macetas.
- Judías blancas secas.

Instrucciones: siembra dos judías en cada uno de los doce espacios del cartón de huevos y colócalo cerca de una ventana. Riega la tierra cada dos días. Declara la siguiente intención consciente: *Con mi energía innata, deseo que las judías del lado izquierdo del cartón de huevos crezcan con más rapidez que las del lado derecho*.

Escribe tus observaciones durante los siguientes siete días, ¡y listo! Para el fin de semana deberás tener evidencias de que tu intención se ha manifestado.

Mientras tanto puedes experimentar con algo que los científicos denominan *kinesiología aplicada*. Quizá te suene complicado, pero en realidad es solamente un método elemental para someter a prueba la manera en que tu cuerpo reacciona a las afirmaciones negativas y positivas dichas en voz alta. El doctor John Goodheart fue un pionero en la kinesiología aplicada durante la década de 1960, cuando descubrió que los músculos se debilitaban de manera instantánea al exponer el cuerpo a sustancias dañinas y que se fortalecían en presencia de cualquier cosa terapéutica. En la siguiente década, el doctor John Diamond descubrió que los músculos también responden a estímulos emocionales e intelectuales.

Junta las puntas del pulgar y dedo medio de cada mano para formar dos anillos. Ahora enlaza ambos anillos. Con los dedos enlazados de la mano derecha presiona contra los dedos de la izquierda, ejerciendo la suficiente fuerza para que se mantengan cerrados. Presta atención a cómo se sienten.

Ahora di tu nombre en voz alta: «*Mi nombre es* _____». Al mismo tiempo, ejerce la misma cantidad de presión. Dado que supongo que no estás diciendo una mentira, es probable que esta afirmación muestre que tus manos permanecen fuertes y firmes.

Ahora di: «Mi nombre es Julia Roberts». Incluso si ejerces la misma presión

que antes, los dedos deberían separarse.

Intenta con varias afirmaciones verdaderas y falsas hasta que logres calibrar la sensación. Si el círculo se mantiene, indica una respuesta positiva; si los dedos de la mano derecha han podido separar la conexión de tu mano izquierda, la respuesta es: *de ninguna manera*.

Esta herramienta no solo es eficaz para obtener el consejo de tu propio cuerpo, sino que también es útil para saber cómo responde tu cuerpo a afirmaciones discrepantes como las siguientes:

- Soy un total idiota.
- Soy una persona amable, apasionada, pacífica y feliz.
- Odio mi propio cuerpo.
- Soy fuerte y poderoso.

Hoja de informe de laboratorio

Principio: Principio del superhéroe.

Teoría: Tus pensamientos y tu conciencia influyen en la materia.

Pregunta: ¿Es posible influir en el mundo físico con mi atención?

Hipótesis: Si enfoco mi atención en una hilera de judías, puedo lograr que germinen más rápido.

Tiempo requerido: Siete días.

Fecha de hoy: _____ Hora: _____

Cómo enfocarlo: Dirigiré mi atención a una hilera de judías. Enviaré vibraciones positivas a esas semillas y esperaré que les influya mi energía.

Notas de investigación: _____
_____

La gente necesita percatarse de que sus pensamientos son más primarios que sus genes, porque el ambiente, que recibe la influencia de nuestros pensamientos, controla los genes.

BRUCE LIPTON, biólogo celular estadounidense

Experimento 7

Principio de Jenny Craig: Tus pensamientos y tu conciencia proveen el andamiaje para tu cuerpo físico

Tu cuerpo es simplemente una expresión viva de tu punto de vista acerca del mundo.

CARL FREDERICK, autor de *Est Playing the Game*: *The New Way*

La premisa

El ambiente en que vives responde a tus pensamientos y emociones. Para probarlo de manera muy visible vas a utilizar la báscula que tienes en el baño. Sí, es un experimento en el que ofrecerás tu cuerpo a la ciencia, pero no te preocupes, es solo por tres días. Y según un estudio de la Universidad de Cornell, el resultado final es algo que el noventa por ciento de nosotros de todos modos intentamos hacer de forma activa: perder peso. Para esos dos o tres afortunados que desean *subir* de peso, pues bueno, esperad un aumento en salud y vitalidad.

Tus alimentos, como todo lo demás en el mundo, están imbuidos de energía, y al trabajar con ella, en vez de pelear contra ella (como hacemos la mayoría con nuestra obsesión por bajar de peso), fácilmente bajarás uno o dos kilos sin cambiar absolutamente nada.

La premisa específica de este experimento es que aquello que dices y piensas afecta a la energía que te proporciona la comida. Esos alimentos de tu plato de la cena no son aglomeraciones estáticas que te nutren, sino más bien fragmentos de energía dinámica que escuchan de pasada cada una de tus intenciones. Y aunque los nutricionistas no pueden cuantificar con exactitud tus pensamientos para incluirlos entre los elementos de las etiquetas de información nutricional, es probable que debieran hacerlo si quisieran evaluar con precisión lo que significa para tu salud esa lata de carne de cerdo con judías o ese paquete de pasta. La energía de tus pensamientos se ingiere junto con el calcio y la vitamina D.

Si aún no lo has visto, alquila el documental *Yo soy*, de Tom Shadyac. La película es sorprendente, pero para los propósitos de este experimento, presta atención especial a la escena donde Shadyac, un famoso director de Hollywood, visita el Institute of HearthMath, una organización de investigación sin ánimo de lucro que estudia el estrés y la energía humana. Lo primero es que Rollin McCraty, que desde hace mucho tiempo es director de investigación de ese instituto, inserta unos electrodos en un tazón de yogur.

Aunque en términos generales se considera el yogur como una masa inerte, McCraty usa los electrodos para demostrar que el yogur responde a los pensamientos y las emociones de Shadyac. La aguja en el medidor de la respuesta biológica oscila con gran intensidad cuando se le pregunta sobre un matrimonio anterior. Se dispara cuando menciona a su abogado, con quien indicó que tiene asuntos pendientes. Sin que Shadyac estuviera en contacto directo con el yogur, la sustancia pudo interpretar sus emociones. Cuando su atención regresó al presente y a la habitación que lo rodeaba, la aguja permaneció fija.

—No sabemos con exactitud cómo funciona esto, pero tenemos pruebas irrefutables de que las emociones humanas crean un campo energético muy real con el cual están sintonizados otros sistemas vivientes —afirma McCraty.

Así que piensa en esto. ¿Cuántas veces has dicho o pensado algo como lo siguiente?:

- *Realmente me resulta difícil perder peso.*
- *Subo de peso con solo mirar una porción de pastel de chocolate.*
- *Tengo un metabolismo lento.*

Este tipo de pensamientos no sólo te hacen sentir como una basura, sino que afectan de forma radical a tu cuerpo y lo que entra en su interior.

Durante la década de 1960, Cleve Backster, un exagente de la CIA, llegó a los titulares cuando descubrió que las plantas percibían las intenciones humanas. En 1966, después de retirarse de la CIA, Backster inició lo que todavía se considera la agencia de detección de mentiras más grande del mundo. Una noche, mientras estaba sentado en su oficina en Nueva York, decidió fijar un galvanómetro a una planta de interior. Fue una casualidad, algo que hizo para matar el tiempo. Descubrió que la drácena traída por su secretaria para decorar la oficina reaccionaba no solo al daño físico (Backster hundió sus hojas en café caliente y las quemó con una cerilla), sino que también lo hacía ante sus pensamientos e intenciones. Estaba asombrado y quiso «salir a la calle y gritar al mundo: «¡Las plantas piensan!» En vez de ello, se lanzó a realizar una investigación meticulosa para establecer cómo reaccionaba la planta a sus pensamientos.

Con un equipo poligráfico muy avanzado, probó que las plantas, de todo tipo, reaccionan a los pensamientos y a las emociones de los seres humanos. Examinó docenas de variedades diferentes, algunas de las cuales comemos a diario. Descubrió que las plantas responden a sonidos inaudibles para el oído humano y a longitudes de onda de luz infrarroja y ultravioleta invisibles para el ojo humano.

El biólogo vienés, Raoul Francé, que murió en 1943, antes de que existiera instrumental complejo, ya había sugerido que las plantas observan y registran de forma constante los sucesos y los fenómenos de los cuales nosotros, los humanos —

atrapados en nuestra perspectiva antropocéntrica del mundo—, no sabemos nada.

Pero ¿qué relación tiene esto con nuestra báscula del baño? Del promedio de una tonelada de alimentos que consumimos cada año, la mayoría proviene de las plantas. Si bien es cierto que a menudo se las procesa, machaca y revuelve hasta volverlas irreconocibles, gran parte de nuestra comida proviene de plantas vivas y sensibles. El resto de nuestros alimentos viene de animales que (¿adivinas?) también reciben su energía de las plantas. Así que casi toda la comida, bebida, sustancias tóxicas y medicinas que nos permiten vivir derivan de plantas que, según han probado Backster y muchos científicos que siguieron sus pasos, son capaces de leerte el pensamiento.

¿Entiendes qué estoy tratando de decir?

Lo que piensas y dices acerca de ti mismo, tu cuerpo y tu comida es el eje sobre el cual gira tu salud. Contar calorías y gramos de grasa con un celo religioso quizá sea el principal obstáculo entre tú y tu peso ideal.

Guerra de comida

Cuanto más obsesionado está uno con la delgadez, más seguro será que nunca logre la meta.

AUGUSTEN BURROUGHS, escritor estadounidense

Las dietas son el enemigo. Te vuelven paranoico, te enloquecen y te engordan. No se tiene que ser físico nuclear para descubrir que las dietas no funcionan. Entonces ¿por qué persistimos en privarnos y disciplinarnos en nombre de las dietas cuando es obvio que no sirven para nada? Considera lo siguiente: si fueras a cobrar tu sueldo y tu jefe te dijera: «Lo siento, pero hemos decidido no pagarte esta semana», ¿seguirías trabajando ahí, semana tras semana, con la esperanza de que algún día tu jefe cambie de opinión? El propio término *dieta* trae asociaciones inmediatas con la escasez y la mortificación, y ¿quién querría mortificarse?

Sobra decir que la mayoría de la gente tiene una relación muy compleja con la comida. Solo tienes que indagar en la industria de las dietas, que representa ganancias de sesenta mil millones de dólares al año. En lugar de disfrutar del sorprendente aspecto nutritivo y vivificante de los alimentos, los tememos, despreciamos y culpamos de la imagen que vemos en el espejo. Esta sí que es una *relación amor-odio*.

Mientras sigas instalando energía negativa acerca de ti mismo y persistas en perder el tiempo *ansiando* bajar de peso, esto es lo que obtendrás: negatividad y *el estado de ansiedad por perder peso*.

Este tipo de pensamiento no solo es contraproducente, sino que te mantiene atrapado en el cuerpo en que vives ahora. Tu cuerpo es un barómetro de tu sistema

de creencias. Tus células escuchan en secreto todo lo que dices y piensas, y al hacer comentarios despectivos sobre tus brazos que cuelgan o al darle vueltas una y otra vez a los michelines que rodean tu cintura, los imprimes en cada uno de los músculos, glándulas y tejidos de tu cuerpo.

Quizá te sorprenda —en especial si pasas la mayor parte de tus horas de vigilia insistiendo acerca de tu espantoso cuerpo lleno de celulitis—, pero el estado normal de tu cuerpo es la salud. Puede sanar y regularse a sí mismo sin necesidad de que tú lo instes a ello. Pero cuando controlas todo lo que comes y cuentas calorías con un frenético desenfreno, te niegas a permitir que tu cuerpo cambie.

Evidencia anecdótica

Nuestro cuerpo es un cristal en movimiento. Almacenamos energía electromagnética. Podemos recibir, transmitir y almacenar energía electromagnética.

DOCTOR NORMAN SHEALY, médico y neurocirujano estadounidense dedicado a la investigación holística

Cuando Alan Finger, el ahora famoso maestro de yoga, era adolescente, bajó cuarenta y cinco kilos (¿estás sentado?) en un mes.

Después de estudiar en la India, su padre, Mani Finger, regresó trayendo un poderoso programa de respiración yóguica que mostró a su hijo, que padecía un gran sobrepeso.

En el curso de un mes realizando los ejercicios de respiración, una potente herramienta para movilizar la energía, Alan bajó esos cuarenta y cinco kilos.

Ya sé que estás pensando: *Eso es imposible, no se puede lograr*.

Así que permíteme que te detenga. Los pensamientos como ese, los pensamientos que se burlan de las posibilidades infinitas, se interponen en tu camino. Para cambiar tu energía tienes que modificar tu modo de pensar. La palabra *imposible* no debe formar parte de tu vocabulario.

Una amiga mía estuvo intentando perder peso durante cerca de treinta años. Lo había intentado todo, incluso hacer ejercicio y consumir cantidades diminutas de comida. Nada le funcionaba. Finalmente acudió a un especialista en la Técnica de Liberación Emocional (EFT, por sus siglas en inglés), aunque tenía problemas para creer que algo tan sencillo como estimular los meridianos del cuerpo realmente pudiera ser eficaz para ganar la batalla contra el peso que durante tantos años había librado. Pero estaba desesperada. En el curso de un mes de desbloquear su energía atrapada, perdió cada uno de esos tenaces kilos. Pudo liberarse de ese peso y en la actualidad sigue teniendo un aspecto fabuloso.

Con respecto a que Alan Finger perdió cuarenta y cinco kilos en un triste mes

(puedes leer sobre ello en *Breathing Space*, un libro que escribió con la también maestra de yoga Katrina Repka), ¿qué pierdes si crees que es posible?

También te recomiendo un libro llamado *La biología de la creencia*, de Bruce Lipton. Este autor es un biólogo celular que daba clases en la Universidad de Stanford y descubrió que, a pesar de lo que todos creemos, la energía y los pensamientos influyen más en nuestro organismo que nuestro ADN.

Lipton cuenta una extraordinaria historia sobre un grupo de pacientes que sufría problemas de rodilla. El primer grupo se sometió a complejas cirugías de rodilla. El segundo grupo creyó que también se les había realizado la cirugía. Sin embargo el médico que condujo el estudio hizo incisiones en el segundo grupo, pero en realidad no los operó, así que no hubo ningún cambio en sus rodillas. No obstante, ambos grupos presentaron mejoría; ambos grupos pudieron volver a caminar, jugar al baloncesto y hacer todas las cosas que habían hecho antes de sufrir la lesión.

Ese sí que es un fuerte efecto placebo y debería ser prueba suficiente de que necesitas verte a ti mismo como una persona delgada y hermosa, y olvidarte por completo del pensamiento negativo. Todo aquello en lo que te enfocas se expande, como lo demuestra el Experimento Nº. 5. Así que si te enfocas en estar gorda y necesitar una dieta, esa es la «realidad» que se expandirá en tu vida.

El método

La vida es el verdadero banquete.

JULIA CHILD, escritora, chef y personalidad televisiva estadounidense

En este experimento dejarás a un lado tu constante lucha con lo que comes. Vas a pensar que cada trozo de comida que entra en tu cuerpo es tu mejor amigo o, por lo menos, un conocido que te nutre plenamente.

Thomas Hanna, profesional en el manejo de la energía, dice que cuando vemos el cuerpo de una persona, estamos observando el proceso en constante movimiento de la mente de esa persona. La causa de que aumentemos de peso está en nuestras creencias acerca de nosotros mismos, más que en el pastel de plátano con crema al que no pudimos resistirnos.

Así que, en principio, para este experimento te abstendrás de decir cualquier cosa negativa sobre tu cuerpo. Es posible que notes que te resulta difícil. Cada vez que hagas un comentario despectivo, inviértelo; si no es en voz alta, por lo menos hazlo en silencio para ti mismo. Por ejemplo, si tu mejor amiga te llama, y sin pensarlo le sueltas: «Durante la película que vi ayer me comí toda la bolsa de palomitas con mantequilla, es probable que haya subido cuatro kilos», elimina esa idea diciendo algo como: «No te lo vas a creer, se me cayeron la mitad de las

palomitas cuando Antonio Banderas se quitó la camisa y, de hecho, me veo más delgada». (No tienes que ser modesta. ¡Está bien que admitas que estás guapísima!).

La comida está llena de energía mágica y comer debe ser una experiencia completamente positiva. Nos hemos alejado tanto de ese concepto, que este experimento quizá sea el más difícil de realizar para la mayoría de las personas.

Debido a que los sentimientos de culpa sobre la comida son un hábito tan arraigado, es posible que este experimento te parezca algo completamente antinatural. Puede requerir de cierta práctica, incluso es posible que debas repetirlo si notas que los viejos patrones regresan de manera subrepticia, si te descubres preguntándote cuántas calorías o gramos de grasa estás a punto de consumir. Esa es la razón por la que este experimento llevará setenta y dos horas en lugar de las cuarenta y ocho de la mayoría de los demás experimentos.

Lo que esperamos es probar que tus pensamientos y tu energía tienen una interacción continua con el mundo que te rodea.

¿Recuerdas cuando la gente solía rezar antes de las comidas? Mi familia siempre lo hacía, incluso en los restaurantes, lo cual me provocaba una total vergüenza durante mis años de secundaria. Ahora sé que esas oraciones imbuían de energía positiva y buenos pensamientos a los alimentos; no es que entonces fuéramos conscientes de ello, pero debo decirte que nadie en mi familia ha tenido muchos problemas con el peso.

De modo que, durante este experimento, harás lo siguiente:

1. Abstente de decir cosas desagradables sobre tu propio cuerpo. A ser posible, abstente de cualquier tipo de negatividad.
2. Antes de ingerir algo, envíale pensamientos de amor, coloca tus manos sobre lo que vayas a comer o beber, y bendícelo.
3. Concéntrate en infundir tus alimentos con amor, alegría y paz.

Eso es todo. Pésate el día que empieces y hazlo de nuevo tres días después.

Hoja de informe de laboratorio

Principio: Principio de Jenny Craig.

Teoría: Tus pensamientos y tu conciencia proveen el andamiaje para tu cuerpo físico.

Pregunta: ¿Lo que pienso afecta mi ambiente, específicamente la comida que llevo a mi cuerpo?

Hipótesis: Si mis pensamientos y mi conciencia interactúan continuamente con mi ambiente, los alimentos que como no pueden evitar que les afecten mis pensamientos. Al cambiar lo que pienso y digo sobre mis alimentos, estaré más sano y, con el propósito de hacer este experimento, perderé por lo menos medio kilo.

Tiempo requerido: Setenta y dos horas.

Fecha de hoy: _____

Peso que registré a primera hora de la mañana: _____

Peso que registré a primera hora de la mañana, tres días después: _____

Cómo enfocarlo: No cambies absolutamente nada de tu dieta. De hecho, lo que comas no debe constituir tema de importancia alguna durante el periodo de este experimento. Sin embargo, cada vez que comas algo en los siguientes tres días, envía de manera deliberada y consciente pensamientos positivos y amorosos a ese alimento antes de comerlo. Agradécele por nutrirte y espera que contribuya al mejoramiento de tu cuerpo.

Notas de investigación: _____
_____

La belleza es algo que fabricas con tu mente.

AUGUSTEN BURROUGHS, escritor estadounidense

Experimento 8

Principio de los 101 dálmatas: Estás conectado con todo y con todos en el universo

Soy porque somos.

Postulado de la filosofía sudafricana conocida como Ubuntu

La premisa

En este experimento probarás que estás interconectado con todos y con todo a través de un campo *invisible* de inteligencia y energía. En términos cuánticos, este entramado de conexiones se conoce como *no localidad*.

Aunque este es uno de los conceptos distintivos de la mecánica cuántica, la no localidad, junto con su primo el entrelazamiento, han conducido a grandes reflexiones en los últimos trescientos años, a partir de sir Isaac Newton, que consideró absurda la que él llamó *acción a distancia* (a pesar del hecho de que su propia teoría de la gravedad propuso un fenómeno de ese tipo). En pocas palabras, la no localidad ocurre cuando dos partículas se comportan de manera sincrónica sin influencia de ningún intermediario.

Pero eso no tiene sentido, ¿no crees? Por ejemplo, si quieres mover un zapato que está tirado en medio del suelo, deberás tocar el zapato o tocar una escoba que toque al zapato, o instruir a tu hijo de cinco años, que fue quien lo dejó ahí, para que lo recoja, cosa que harás por medio de vibraciones que se transmiten por el aire hasta sus oídos. Las cosas solo pueden afectar otras cosas que están cerca. Tiene que haber una secuencia o una cadena de acontecimientos. Creemos que solamente podemos alterar las cosas que tocamos.

Pero no es así. Ahora tenemos un modelo que demostrablemente es más preciso y prueba que un objeto, sin estar cerca de un segundo objeto, puede influir en este último. Por desgracia, la mayoría seguimos convencidos de la vieja visión de un mundo que se gobierna por la «cadena de acontecimientos», aunque los físicos hayan demostrado una y otra vez que cuando un átomo se encuentra próximo a otro átomo, lo influirá (o entrelazará), sin importar cuán lejos viaje. Ni siquiera Einstein pudo convencerse de adoptar por completo este concepto contrario al sentido común. Un enigma todavía más extraño es que, cuando los átomos han tenido alguna interacción, están entrelazados para siempre.

Hemos probado también que la no localidad y el entrelazamiento funcionan con cosas más grandes, como los seres humanos. En 1978, el doctor Jacobo Grinberg-

Zylberbaum de la Universidad Nacional Autónoma de México, realizó un experimento (que después repitió el neuropsiquiatra londinense Peter Fenwick) en el que conectó a dos sujetos de prueba a electroencefalógrafos en habitaciones independientes. El patrón de ondas cerebrales que se produjo en uno de los sujetos cuando se le sometió a una serie de luces estroboscópicas se registró de manera idéntica en el EEG del otro sujeto de prueba, aunque este último no estaba en el mismo espacio físico donde se presentaron esas luces.

Aunque la no localidad carece de sentido para nuestros cerebros newtonianos, de todos modos podemos aprovecharla. Como el ordenador que se conecta por Internet a una cantidad infinita de información, tú —que eres un ser humano— estás conectado con todos los demás seres en el mundo.

A veces, cuando quiero comunicarme con alguien que está en otro lugar del mundo, susurro mi mensaje a un roble que está en mi jardín frontal. No es necesario decirte que los árboles, como los perros de la película *101 dálmatas*, están interconectados y, debido al concepto de no localidad, el roble puede enviar fácilmente mensajes a una palmera en el jardín de mi amiga en California.

En este experimento utilizarás la no localidad para enviar un mensaje a otra persona que esté lejos, alguien a quien no verás ni hablarás.

Esa sensación de sincronía

Todo se define por el amor y la conexión que existe entre todos.

MARK WAHLBERG, actor estadounidense

Cuando mi hija estaba en primer año de secundaria, empezó a dar la misma respuesta a todas las preguntas: 222. Si alguien le preguntaba la hora, ella decía 2:22, aunque fueran las 5:43. Si alguien le preguntaba cuánto costaba un envase de leche en la cafetería de la escuela, de nuevo respondía 2,22. Sus amigos se divertían mucho con eso y empezaron a llamarla exactamente a las 2:22 todas las tardes. Incluso abrió una página en Facebook a la que llamó «*The Amazingly Awesomeness of 222*» (La asombrosa genialidad del 222). Como dije, estaba en primer año de secundaria. Ese mismo verano hicimos dos viajes. En ambos, y sin comentario alguno ni planificación de mi parte, terminamos hospedándonos en la habitación 222 de dos hoteles, una en Seattle, después de perder nuestra conexión a Juneu, y la otra en el hotel Langham de Londres, que se ubica frente a las oficinas centrales de la BBC.

El psiquiatra suizo Carl Jung denominaba *sincronicidad* a estos eventos: *cuando de forma simultánea ocurren dos sucesos significativos que no tienen conexión entre sí*. Algunas personas consideran que las coincidencias como éstas

son anomalías divertidas que derivan de una generación aleatoria de sucesos y afirman que es inevitable que, a la larga, los acontecimientos de la columna A ocurran a la par de los de la columna B.

En este experimento, te permitirás suponer que los sucesos sincrónicos no son resultado de la ley de los promedios o de un simple delirio, sino productos válidos de la no localidad y el entrelazamiento.

De hecho, en su libro *Prometheus Rising*, Robert Anton Wilson afirma que incluso «la contemplación de estos temas despierta por lo general las sincronicidades junguianas. Tan solo observa cómo después de la lectura de este capítulo te toparás con una coincidencia sorprendente». Si tienes alguna gran historia al respecto, por favor envíamela ahora mismo a través de mi sitio web: <**www.pamgrout.com**>.

Como a Wilson le encantaba señalar, el entramado del universo no se rige por normas humanas. De hecho, dejaré que él mismo te explique el teorema de la no localidad, según lo expuso el teórico John S. Bell durante la década de 1960. Dicho teorema de Bell, ahora famoso, fue el que condujo a los experimentos que probaron de modo concluyente la naturaleza de no localidad cuántica del mundo:

> El teorema de Bell es sumamente técnico, pero en lenguaje común significa esto: no existen sistemas aislados; cada partícula del universo tiene una comunicación *instantánea* (más rápida que la luz) con todas las demás partículas. Todo el *sistema*, incluso las partes separadas por distancias cósmicas, funciona como un sistema *completo*.

Después de este experimento, descubrirás que la sincronicidad, un fenómeno que en general las personas pasan por alto con frases como: «¡Vaya! Qué extraña coincidencia», no es más que la prueba experimental de la interconexión de todas las cosas.

Todo lo que no parezca amor es pura fantasía

> *Podemos cortarlo y desmenuzarlo de cualquier modo que queramos, pero no podemos justificar darle la espalda a esta evidencia.*
>
> LARRY DOSSEY, médico y escritor estadounidense

En 1972, durante la convención anual de la American Association for the Advancement of Science (Asociación Estadounidense para el Avance de la Ciencia), un meteorólogo llamado Edward Lorenz introdujo un nuevo término en el lenguaje coloquial de los estadounidenses. El *efecto mariposa* fue su observación de que un suceso que en apariencia es insignificante, como el aleteo de las alas de una mariposa en Brasil, podría detonar el inicio de un huracán en Texas. En otras palabras, las cosas pequeñas y casi imperceptibles pueden tener consecuencias

enormes y trascendentales.

Lo mejor de este experimento es que puedes utilizarlo para atraer el amor a tu vida; lo puedes utilizar para iluminar el mundo. Cuando generas pensamientos optimistas sobre una persona, eso contribuye de manera favorable a su energía. A la inversa, cuando juzgas a los demás, aunque lo mantengas en privado, afectas su energía y ejerces una presión que disminuye la calidad de tus interacciones con ellos. Literalmente puedes fortalecer la condición del mundo al emitir amor, bendiciones, paz y otras emociones de alta frecuencia hacia las personas que están en tu vida.

Como dice *Un curso de milagros*: «Recibes la bendición de todo pensamiento benefactor de cualquiera de tus hermanos en cualquier parte».

Hay una historia sobre un manifestante que protestaba frente al Colegio Militar de Estados Unidos y tomaba una postura silenciosa contra las políticas de ese país y su comportamiento intimidatorio. Alguien le preguntó: «¿Qué te hace pensar que por llevar esa pequeña vela tendrás algún efecto sobre estos gobiernos? Llevan decenios haciendo lo mismo».

El manifestante respondió: «No me preocupa cambiarlos. Lo que quiero es que mi país no me cambie a mí».

Tus pensamientos sobre los demás te cambian a *ti*.

¿En realidad es posible que en este mundo gobernado por una filosofía de nosotros contra ellos pueda ser verdad que todos somos uno?

Bueno, para ser franca, sí. Estamos todos juntos en esto. Y cada vez que juzgamos o tenemos pensamientos poco caritativos sobre otra persona, nos crucificamos a nosotros mismos. Nos causamos dolor a nosotros mismos.

Nuestras diferencias, por enormes que las hagamos parecer, son superficiales y carentes de significado. Y ha llegado el momento de dejarlas de lado.

Cuando conozcas a alguien, recuerda que ese es un encuentro sagrado. Al ver a esa persona, te ves a ti mismo; como la trates, así te tratarás a ti mismo. Lo que pienses de ese individuo es lo que pensarás sobre ti.

Puedes cambiar tus relaciones con cualquiera simplemente enviándole buenos pensamientos.

Evidencia anecdótica

> *Todo lo que queremos, seamos abejas, pinos, coyotes, seres humanos o estrellas, es amar y ser amados; que se nos acepte, aprecie y celebre solo porque somos los seres que somos. ¿Es tan difícil lograrlo*?
>
> DERRICK JENSEN, escritor y activista ambiental estadounidense

Mi amiga, a quien llamaré Ginger a pesar de no ser su nombre, tuvo durante

años una relación inestable con su madre. Finalmente decidió que cada noche, antes de ir a dormir, enviaría bendiciones hacia su madre. Por supuesto, su madre no tenía la menor idea de que estuviera haciendo eso. Hasta la fecha, Ginger nunca le ha contado que, durante cerca de seis meses, dedicó unos cuantos minutos cada noche a imaginar que su madre obtenía todo lo que alguna vez hubiese deseado y viéndose a sí misma feliz al respecto.

—Realmente no sé cómo pasó, pero nuestra relación cambió y ahora somos las mejores amigas —comenta Ginger.

Más evidencia anecdótica

Explora tus propias latitudes más elevadas. Sé como Colón para los nuevos continentes dentro de ti, abriendo nuevas rutas, no para el comercio, sino para las ideas.

HENRY DAVID THOREAU,
escritor y filósofo estadounidense

Alguna vez la exitosa escritora Martha Beck fue como el resto de nosotros: suficientemente amistosa y confiada, pero no tanto como para rebasar los límites. Después de todo era una científica, una socióloga que procedía de las renombradas filas de Harvard y necesitaba tener los hechos en la mano para llegar a algún tipo de conclusión. Y la conclusión a la que llegó, y a la que hemos llegado la mayoría de los habitantes de la Tierra, es que la gente es más o menos buena, pero no es conveniente involucrarte demasiado con ella. En especial esto ocurre si estás en Harvard e intentas obtener tu segundo posgrado. Es mejor que mantengas tu distancia de los demás.

Como describe en *Expecting Adam*, su maravilloso libro: «Andamos por ahí como la Reina Isabel (que Dios la bendiga), aferrados a nuestros anticuados accesorios y evitando hasta el menor indicio de falta de decoro, sin mostrar nunca nuestros verdaderos sentimientos ni tocar nunca a nadie, más que a través de una mano enguantada».

Pero la vida le hizo una mala jugada a Beck. Tuvo un hijo con síndrome de Down (Adam), que le enseñó que todo lo que creía saber del mundo era un gran engaño. En especial la parte referente a no confiar en los demás. Cuando estaba embarazada de Adam, su esposo, que también era estudiante de posgrado en Harvard, viajaba continuamente a Asia, y ella se quedó en casa para lidiar con sus demandantes estudios, su hija de dos años y un embarazo que no progresaba bien. Incendios, amenazas de aborto y continuas dolencias asociadas con el embarazo la llevaron al borde de la desesperación.

Como ella misma afirma: «Sentía como si me hubieran tirado encima una

tonelada de grava».

Cada vez que estaba a punto de perder la razón, un ángel (y no estoy hablando en sentido metafórico) o un conocido con quien apenas tenía relación, se le presentaba para llevarle palabras de aliento, comida u otra clase de ayuda. Debes tener en cuenta que Martha era el tipo de mujer que tenía que estar al borde de la desesperación como para aceptar cualquier cosa asociada con lo oculto. Desde hacía mucho tiempo había rehuido cualquier idea sobre Dios y, por su educación, se había jurado «obedecer la respetada lógica baconiana que implica negarse a creer algo hasta que se pruebe su veracidad».

No obstante, una mujer a quien apenas conocía se presentó una mañana ante su puerta llevando víveres cuando Martha estaba al borde del desmayo, una fuerza invisible apareció de la nada para guiarla a ella y a su hija a través del apartamento lleno de humo antes de que el edificio se quemara hasta los cimientos, y pudo ver a su marido y hablar con él, aunque él estaba en Hong Kong, y ella en Boston (y no me refiero a que hayan hablado por teléfono).

La conclusión a que llegó fue la siguiente: «Contra todos los pronósticos, a pesar de todo lo que conspira en contra de este planeta incómodo y desagradable, el cuidado materno es abundante. Siempre lo puedes encontrar, si eres suficientemente inteligente y sabes dónde buscarlo». Aunque no seas lo suficientemente inteligente, tiende a presentarse, en especial si realmente lo necesitas.

Beck afirma: «Tengo que tirar por la borda cualquier pena, cualquier terror, cualquier idea equivocada, cualquier mentira que se interponga entre mi mente consciente y aquello que, en mi corazón, sé que es verdad... He ampliado mi realidad de ser un cordel de hechos sólidos, tan estrecho, firme y frío como el borde de una navaja, al salvaje caos de las posibilidades».

El método

Lo que ahora paradojas en la teoría cuántica, será algo de sentido común para los hijos de nuestros hijos.

STEPHEN HAWKING, físico teórico británico

En este experimento, enviarás un mensaje a una persona que conozcas, utilizando el concepto de no localidad. Según Laura Day, autora de *La intuición práctica*, es tan fácil como enviar un correo electrónico.

Lo bueno de este experimento es que no tienes siquiera que levantarte de tu mecedora. La mayoría de tus interacciones con otras personas ocurren en el ámbito no físico. Todos esos pensamientos que reservas en privado para ti mismo, en realidad no son tan privados. Al estar todos conectados, podrías haberlos comunicado a gritos por el interfono. De todas maneras, recibimos los mensajes de

manera sutil.

Todos estamos conectados con una enorme base de datos y constantemente intercambiamos energía con aquellos que están dentro de nuestro círculo de influencia y, en menor medida, con todos los demás seres de este planeta.

Olvídate de la terapia. Puedes ahorrar gran cantidad de dinero si simplemente cambias el diálogo dentro de tu propia mente.

Pero ten cuidado con lo que pides. Sondra Ray, cofundadora de *Loving Relationship Training* (Seminario de relaciones con amor) y una de mis antiguas maestras, cuenta una graciosa historia sobre la comunicación a través del banco invisible de energía. Acudió con Leonard Orr, otro de mis maestros, para averiguar por qué tenía constantes accidentes con su automóvil. Él le dijo que formulara una intención diferente por medio de una afirmación. Sondra se burló del concepto, y le dijo:

—¿Quieres decirme que sin otra cosa más que una intención podría conseguir que los hombres me llamen por teléfono?

—Por supuesto —respondió Orr—. Inténtalo.

Comenzó a enviar la intención al CP: *#Ahora recibo un flujo abundante de llamadas de hombres#*. En el curso de cuatro días la llamaron todos sus antiguos amantes, algunos de los cuales no había visto desde hacía meses o, incluso, años.

—Por increíble que pueda parecer —comenta Sondra—, empecé a recibir llamadas durante la noche, llamadas equivocadas de hombres a quienes ni siquiera conocía.

Baste decir que cambió su intención por una que sí funcionaba.

Estos son los pasos:

1. Elige tu objetivo. Aunque con toda certeza es posible enviar un mensaje prácticamente a cualquier persona, te sugiero que lo hagas con alguien que sí conozcas personalmente. Bruce Rosenblum, profesor de física en la Universidad de California en Santa Cruz, afirma que cuando has conocido a alguien y os habéis estrechado la mano, los dos estáis entrelazados para siempre.
2. Elige qué tipo de acción o respuesta deseas recibir. Cuanto más específico seas, mejor. Expresa claramente cuál es tu propósito. Para mi experimento más reciente envié un mensaje a Jim, mi pareja: *Trae a casa una barra de pan*.
3. Coloca tu objetivo en primer plano dentro de tu mente.
4. *Hazte presente* con tu objetivo al encarnar y experimentar la conexión que tienes con él o ella. A menudo las palabras son una forma poco eficiente de transmitir un mensaje. Utiliza todos tus sentidos y cree en tu mensaje.

Para hacer que este experimento sea más eficiente y añadirle un poco de diversión, cubre de buenos pensamientos a tu objetivo, envíale bendiciones incomparables. Piensa en que gana la lotería, consigue una cita con Kim Basinger o gana un viaje alrededor del mundo.

Hoja de informe de laboratorio

Principio: Principio de los 101 dálmatas.

Teoría: Estás conectado con todo y con todos en el universo.

Pregunta: ¿Puedo enviar un mensaje a alguien sin estar en presencia de esa persona?

Hipótesis: Si durante los próximos dos días envío telepáticamente un mensaje específico a una persona específica, obtendré evidencia de que lo ha recibido.

Tiempo requerido: Cuarenta y ocho horas.

Cómo enfocarlo: Muy bien, CP, estoy oyendo en mi mente la melodía de *La dimensión desconocida*, pero estoy dispuesto a aplazar mis juicios lógicos por esta única vez para ver si esto puede ser uno de esos aspectos misteriosos de la física cuántica. ¿Qué te parece?

Fecha de hoy: _____ Hora: _____

Notas de investigación: _____
_____

En el fondo, esa es la única valentía que se demanda de nosotros: tener valor ante lo más extraño, lo más singular y lo más inexplicable que podamos encontrar.

RAINER MARIA RILKE, poeta austriaco, originario de bohemia

Experimento 9

Principio de los panes y los peces: El universo es vasto, abundante y extrañamente complaciente

La mayoría de la gente conoce solo una esquina de su habitación, un espacio junto a la ventana, un estrecho corredor por el cual camina de un lado a otro.

RAINER MARIA RILKE, poeta austriaco, originario de Bohemia

La premisa

Este experimento disipará el mito de que la vida es un asco y al final te mueres. Estemos dispuestos a admitirlo o no, la mayoría creemos que la vida es difícil. Estamos convencidos de que existe solamente una cantidad limitada de cosas; ya sea dinero, tiempo o palomitas en el cine. Incluso quienes tienen un Maserati en el aparcamiento, ocupan demasiado tiempo tratando de descubrir cómo conseguir más.

¿Por qué ocurre eso? Porque equívocamente creemos que no hay suficiente. Incluso los multimillonarios, aquellos que tienen una superabundancia de recursos, viven bajo el hechizo opresivo de «no es suficiente».

Una amiga mía estaba entrevistando al rico propietario de un exitoso negocio cuya empresa estaba a punto de lanzar un nuevo producto. Al notar los rabiosos signos de dólar en sus ojos, le preguntó si había algún margen de ganancias, un índice de éxito, una cantidad de dólares que pudiese considerar «suficientes». El empresario pensó durante un instante, lanzó un suspiro y dio su respuesta: «Bueno, simplemente no lo entiendes. Nunca es suficiente».

Es como el juego de las sillas musicales; todo mundo se preocupa de no ser el que se quede sin asiento cuando la música se detiene.

Somos poseedores de una riqueza inconmensurable, pero sentimos que vamos justos de dinero, estamos asustados y nos ponemos siempre en guardia. Claro está, los estadounidenses nos consideramos una sociedad de abundancia, pero en muchos sentidos eso no es más que una ilusión, un engaño, gracias al perpetuo mantra de «nunca es suficiente». Estamos demasiado ocupados jugando a las sillas musicales, corriendo cada vez más rápido alrededor de un círculo ilusorio de sillas que se va volviendo cada vez más pequeño. Por el contrario, el principio de los panes y los peces propone que existe una ley natural de abundancia y que todo está bien, que puedes relajarte.

Cuando Jesús *oró* para multiplicar los panes y los peces, no se preocupó de cómo podría ocurrir. Simplemente colocó todos sus pensamientos en una sola

formación con una mira tan fija y dirigida como la de un láser; es decir, sabía que la prodigalidad y la abundancia eran su derecho divino. De igual manera, a lo largo de este experimento dejarás a un lado tus patrones normales de pensamiento y permitirás que los reemplace la remota posibilidad de que pueda haber suficiente. Para todos.

Hay algo aquí que no cuadra

Si crees que ahí está el Coco, enciende la luz.

DOROTHY THOMPSON, periodista y comunicadora estadounidense

La escasez y la carencia forman nuestra programación predeterminada, el condicionamiento incuestionable que define nuestra vida. La creencia de que «no hay suficiente» empieza en el primer momento de la mañana, cuando suena el despertador: «Diablos, no he dormido lo suficiente».

Antes de sentarnos, antes de acomodar los pies dentro de nuestras pantuflas con orejitas de conejo, ya estamos lamentándonos de que nos falta algo. Cuando finalmente nos levantamos, lo siguiente que viene a nuestra mente es: «Y ahora no tengo suficiente tiempo para ducharme y vestirme».

De ahí en adelante todo cae en picado.

Gastamos grandes cantidades de energía preocupándonos y quejándonos de no tener suficiente. No tenemos suficiente tiempo. No hacemos suficiente ejercicio ni comemos suficiente fibra o vitamina E. Nuestro sueldo no nos permite llegar a fin de mes. Nuestros fines de semana no duran lo suficiente. Pobrecitos de nosotros, no somos suficientemente delgados, ni listos, ni hemos estudiado lo suficiente.

Nunca se nos ocurre examinar si este mantra de la «insuficiencia» es verdad. Está arraigado de manera tan profunda que moldea nuestra sensación más íntima de lo que somos. La deficiencia se ha vuelto el cristal a través del cual miramos todas las facetas de la vida.

Esa es la razón por la que aceptamos trabajos que no nos satisfacen. Es por lo que permanecemos en relaciones poco satisfactorias. Es por lo que seguimos regresando a la fila del bufet a pesar de que nuestro apetito ya está satisfecho. Es por lo que hemos creado instituciones que controlan el acceso a nuestros recursos (¿alguien dijo petróleo?), que percibimos como valiosos y limitados. Si no estuviésemos tan preocupados por no tener suficiente, nos relajaríamos y emplearíamos los recursos que sí poseemos en desarrollar fuentes alternativas de energía, como el sol o el viento; energía que, me apresuro a señalar, nunca se acabará.

Esta ficción de que «no hay suficiente» nos impulsa a hacer cosas que no nos

enorgullecen, cosas que ponen en duda nuestros mayores ideales, que arrasan con el mundo natural y nos separan de nuestro ser más elevado. Y cuando nos definimos como deficientes, toda nuestra energía se dedica a asegurarnos de que no quedemos fuera, de no ser quienes han perdido terreno ante *los demás*.

Pero he aquí el asunto. Esta es una enorme, gigantesca y desafortunada mentira. Sí hay suficiente para todos. Vivimos en un universo enorme y generoso, y si podemos superar este temor infundado de que no hay suficiente, podremos dejar de acumular recursos (¡vamos!, ¿quién necesita ochenta y nueve pares de zapatos?) y liberar nuestra energía para asegurarnos de obtener lo que sí necesitamos.

Los amerindios de la tribu chumash, que vivieron durante miles de años en la costa central de California, disfrutaban de lo que puede llamarse una vida rica y próspera. Habitaban en pequeños pueblos sumamente integrados y usaban los recursos naturales que les rodeaban para fabricar canoas, flechas y medicinas. Con frecuencia comían gracias a las más de ciento cincuenta especies de mariscos, melones chinos y piñones que podían encontrarse allí. Hacían mantas con las pieles, vasijas de esteatita que decoraban con conchas, y extraordinarias canastas hechas con un tejido tan compacto que podían usarse para guardar agua. Casi todos los días, los chumash jugaban, bailaban, cantaban canciones de cuna a sus hijos y disfrutaban del calor purificador del balneario termal de su comunidad *apa yik*.

En la actualidad consideramos «subsistencia» este tipo de vida, lo vemos con desprecio por ser una existencia miserable. Pero lo que quiero decir es que, a diferencia de nosotros, los chumash vivían en una economía de abundancia. Para ellos siempre había suficiente. Ni demasiado ni muy poco. Suficiente. Más importante aún, había tiempo suficiente para hacer las cosas fundamentales: las relaciones, la comida deliciosa, el arte, los juegos y el descanso.

Justo en este momento, con los recursos que tienes a tu disposición (no tienes que conseguir un nuevo empleo ni tienes que encontrar una nueva pareja, ni siquiera tienes que iniciar una nueva práctica de yoga que te demande más tiempo), puedes empezar a reconocer y llevar una vida rica y llena de significado. Y lo mejor de esto es que puedes dejar de esforzarte tanto. Para variar, tómate las cosas con calma.

La dicha existe

> *¿Qué tal si esa fuerza poderosa se utilizara para elevar a la gente, en lugar de mantenerla atrapada en la cadena alimenticia de las corporaciones y las religiones?*
>
> MARK VICENTE, director de la película *¿¡Y tú qué sabes!?*

El asunto esencial es que no tenemos idea de los límites que le hemos impuesto a nuestra percepción. Si conociéramos el grado al que hemos negado la belleza del

mundo, estaríamos asombrados.

Nuestra confusión es tan profunda que ni siquiera podemos concebir la vida sin sacrificio. Pero he aquí el asunto: la vida no exige ningún sacrificio, excepto el que hemos impuesto sobre ella.

Vale la pena detenernos por un momento para considerar el engaño al que nos hemos sometido.

Unos días antes de que Eckhart Tolle cumpliera veintinueve años, sufrió un intenso ataque de ansiedad. Pensó en suicidarse. Su vida hasta ese momento había sido básicamente un desastre. Esa noche específica, lo único que se decía una y otra vez a sí mismo era: «No puedo vivir más conmigo mismo». Según narra, de pronto «me sentí absorbido por un vacío».

Cuando «despertó», lo único que pudo experimentar fue amor: un estado de profunda paz y dicha ininterrumpida.

Su intenso dolor emocional obligó a su conciencia a retraerse de todos los límites que él mismo le había impuesto. Se alejó de manera tan absoluta de ello que su *yo* engañado, su *yo* infeliz y profundamente atemorizado, se desinfló como una pelota de hule a la que se le abrió la válvula de escape.

Pasó casi dos años sin hacer nada más que sentarse en los bancos de los parques en un estado de intensa alegría.

Veamos también el caso de Byron Katie. Esta agente inmobiliaria de California tenía una vida normal y corriente: dos matrimonios, tres hijos y una carrera exitosa, cuando entró en una profunda depresión. Ella misma se internó en una clínica de rehabilitación para mujeres con trastornos de la alimentación, no porque sufriera ese trastorno, sino porque era la única institución que podía cubrir su póliza de seguros. Una noche, mientras yacía en el suelo del ático (dice que se sentía demasiado indigna como para dormir en una cama), de pronto despertó sin ninguna de las ideas preconcebidas de sacrificio que son normales en la vida.

—Todos los pensamientos que me habían perturbado, todo mi mundo, el mundo entero, habían desaparecido [...]. Todo era irreconocible [...]. Desde las profundidades empezó a gestarse una risa que brotó como un manantial [...]. Me sentía intoxicada de alegría, —cuenta en su libro *Mil nombres para el gozo*.

Regresó a casa y se sentó junto a una ventana durante muchos días, mirando al exterior en total dicha.

—Era como si la libertad se hubiese despertado en mi interior —comenta.

El coronel Mostaza, en el invernadero, con la llave inglesa

El sentido común es el conjunto de prejuicios que se adquieren a los dieciocho años de edad.

ALBERT EINSTEIN, físico teórico alemán

Estaba jugando al juego de mesa *Cluedo* con un par de amigas de mi hija. Pasamos el cuadernillo para el detective y colocamos la cuerda, el tubo de metal y las otras armas en miniatura en las pequeñas habitaciones de la diminuta mansión.

Le dije a Kylie, que jugaba el peón del profesor Moradillo:

—¿Por qué no empiezas tú?

Las niñas me miraron como si les hubiera pedido que se dieran una ducha en el vestuario masculino.

—¡Mamá!

—¡Señora Grout! —protestaron enérgicamente.

—¿Qué? ¿Qué he dicho?

—Todo el mundo sabe que la señorita Escarlata es la que siempre va primero.

Asimismo me explicaron que, a fin de hacer una acusación, era necesario llegar a la habitación donde creemos que ocurrió el homicidio y que si se quiere entrar por un pasadizo secreto, solo es posible hacerlo entre el vestíbulo y la cocina o entre la biblioteca y el invernadero.

—¿Quién lo dice? —pregunté.

—Las reglas, aquí mismo lo dice. —Una de ellas me lanzó a la cara la hoja con las reglas impresas claramente.

Esas «reglas grabadas en piedra» me recordaron cómo *jugamos a la vida*. Alguien decide que así es como «funciona» el mundo y debido a que todos coincidimos en verlo así, lo convertimos en la «realidad».

Resulta que todos hemos sido víctimas de un engaño. Casi todos los conceptos y opiniones que damos por sentados son graves distorsiones de las cosas como son en realidad. Todo lo que consideramos «real» es simplemente un reflejo de las «reglas del *Cluedo*» con las que hemos coincidido. El mundo que creemos estar viendo es meramente la proyección de nuestras propias «reglas del *Cluedo*».

Tal vez ha llegado la hora de tomar esas reglas del *Cluedo*, cortarlas en pedazos y usarlas como confeti. Hasta ese momento, hasta que finalmente entendamos que somos *totalmente amados, totalmente amables y totalmente amantes*, seguiremos sintiéndonos vacíos, poniendo en duda nuestro propósito y preguntándonos por qué estamos aquí.

Esa es la razón por la que necesitamos pedir un cristal totalmente nuevo a través del cual podamos mirar al mundo.

Evidencia anecdótica

La melancolía es más fácil que la alegría. Cualquiera puede decir «tengo cáncer» y provocar la tristeza de una multitud. Pero ¿cuántos de nosotros podemos hacer reír a los demás durante cinco minutos seguidos?

P. J. O'ROURKE, excorresponsal de la revista *Rolling Stone*

Caryn Johnson siempre supo que quería ser actriz. De hecho, dice que su primer pensamiento coherente cuando niña fue: *¡Hombre! Me fascinaría actuar*.

Aunque creció en una zona pobre de Nueva York, el teatro y lo que ella llama «fingir que eres otra persona», formaban parte de su vida. Eso fue en los tiempos en que Joe Papp representaba obras de Shakespeare gratuitamente para sus vecinos en Chelsea. Caryn también fue a ver muchas películas con su hermano Clyde y con su madre, Emma, que crió a ambos hijos con un solo salario.

—Cuando vi a Carole Lombard bajando por las escaleras con ese largo vestido de satén, pensé que yo podía hacer eso —afirma Caryn—. Quería bajar por esas escaleras y decir esas palabras y vivir esa vida. En las películas podías ser cualquier cosa. Podías volar. Podías conocer formas de vida extraterrestre. Podías ser una reina. Podías dormir en una gran cama, con sábanas de satén y en tu propia habitación.

Para cuando cumplió ocho años, ya estaba actuando en el Hudson Guild Community Center, un programa que combinaba guardería infantil, teatro y artes cerca de su vecindario.

Estando en secundaria su vida dio un giro. Cuando debido a su dislexia la clasificaron de manera errónea como «de lento aprendizaje, con posible retraso mental», abandonó los estudios, se volvió drogadicta y olvidó todo aquel sueño de actuar. Al cumplir diecinueve años, ya era madre soltera.

La buena noticia es que *sí* abandonó las drogas. De hecho, el padre de su hija fue quien la orientó y la ayudó a dejar las drogas. Pero la mala noticia es que ese hombre no tenía la capacidad de ser padre. Las abandonó unos meses después de nacer su hija Alexandrea.

Caryn era una chica que había dejado la secundaria y no contaba con ninguna aptitud. En realidad, lo único que sabía hacer era cuidar niños; consiguió un empleo como niñera y se mudó a Lubbock, en Texas, con un amigo que la contrató. Un tiempo después, su amigo se mudó a San Diego, a donde Caryn y su hija lo siguieron de buen grado.

Cuando la relación se deterioró, se encontró atrapada en California, sin dinero y sin ninguna experiencia laboral. Ni siquiera sabía conducir, un obstáculo de suma importancia en California, un estado donde les encantan las vías rápidas. Ella misma comenta:

—No tenía el título de secundaria. Lo único que tenía era a mí misma y a mi hija.

¡Ah, sí!, y aquel sueño de *¡Hombre! Me fascinaría actuar*. Durante el día aprendió a poner ladrillos y asistía a una escuela de cosmetología. Durante la noche practicaba con una compañía de teatro experimental. Durante un tiempo se dedicó a peinar y maquillar cadáveres en una funeraria, complementando sus ingresos con un cheque de la beneficencia pública.

—Me preocupaba cómo conseguir que mi hija tuviera más que un par de zapatos y cómo podría lograr que 165 dólares en comestibles duraran un mes.

Durante todo ese período, continuó creyendo que *todo es posible*. Siguió creyendo que podía llegar a ser como Carole Lombard y descender flotando por las escaleras, vestida de satén.

—El teatro es una cosa que siempre supe que podía hacer —comenta.

Finalmente, su fe inquebrantable le abrió las puertas. En 1983, Mike Nichols, el afamado director de Hollywood, asistió por casualidad a una de las presentaciones de Caryn con la compañía experimental en Berkeley, los Black Street Hawkeyes, y se asombró tanto con los personajes que ella representó, que le propuso de inmediato un contrato para hacer el monólogo *The Spook Show*, en Broadway. Steven Spielberg asistió a ese *show* y le dio el papel de Celie en *El color púrpura*. Para entonces Caryn ya había cambiado su nombre por el de Whoopi Goldberg.

«Puedo hacer cualquier cosa. Puedo ser quien quiera. Nunca nadie me dijo que no pudiera. Nadie expresó la idea de que tuviera limitaciones en cualquier cosa, y entonces pienso en términos de lo que es posible y no de lo que es imposible», afirma Whoopi en su autobiografía *Book*.

»Sabía que no podía convertir el agua en vino o lograr que los gatos hablen francés. Pero también aprendí que si abordas algo sin ideas preconcebidas, todo el mundo puede ser como un lienzo en blanco.

»Tan solo suéñalo y podrás convertirlo en realidad. Creo que pertenezco a cualquier sitio donde quiera estar, en cualquier situación o contexto en el que quiera colocarme. Creo que una niña puede salir de un hogar monoparental en las zonas económicamente deprimidas de Manhattan, iniciar ella sola una familia como madre soltera, luchar durante siete años viviendo solo de la beneficencia pública y de trabajos temporales, y terminar haciendo cine.

»Así que, obviamente, pienso que todo es posible. Lo sé porque lo he vivido, lo sé porque lo he visto. He sido testigo de cosas que antiguamente se hubieran considerado milagros, pero no son milagros, son producto del sueño de alguien. Como seres humanos, somos capaces de crear un paraíso y mejorar con nuestras propias manos las vidas de unos y otros. Sí, sí y sí, esto es posible.

»Si algo no ha sucedido no es porque no pueda suceder ni sucederá; es porque aún no ha sucedido.»

Más evidencia anecdótica

Dominar el poder de tu mente puede ser más eficaz que los fármacos que se te ha programado a creer que necesitas.

BRUCE LIPTON, biólogo celular estadounidense

Durante años la vida de Myrtle Fillmore giró alrededor de un botiquín lleno de medicinas. La que llegaría a ser cofundadora de la Iglesia Unity no solo sufrió de tuberculosis, que provocó que tosiera sangre y tuviera una fiebre casi constante, sino que también padeció un grave episodio de paludismo. Un día asistió a una conferencia del maestro del Nuevo Pensamiento, el doctor E. B. Weeks, quien expresó la escandalosa afirmación de que Dios, que es totalmente bueno, nunca desearía que la gente sufriera enfermedades. Lo que es más, dijo Weeks, si ella se alineaba con este espíritu totalmente bueno, descubriría su verdadero *yo*, que solamente podía ser sano.

Una y otra vez, Myrtle comenzó a afirmar: «Soy hija de Dios y por tanto no he heredado la enfermedad». Se negó a «juzgar según las apariencias» y alabó la energía vital de Dios dentro de cada una de las células de su cuerpo. Poco a poco, Myrtle empezó a mejorar. Después de dos años, no había ninguna señal de sus viejos males.

Charles, el esposo de Myrtle, fue testigo de la notable curación de su esposa y decidió intentar las mismas afirmaciones. También a él se le consideraba discapacitado. Debido a un accidente de patinaje en su infancia y por la subsiguiente serie de cirugías, sufrió graves daños en la articulación de la cadera y una de sus piernas dejó de crecer; llevaba una extensión de acero para que sus piernas tuvieran la misma longitud. Imaginaba que lo máximo que podía hacer era aprender a vivir con el dolor crónico.

Al igual que Myrtle, Charles Fillmore empezó a afirmar que había una fuerza energética totalmente buena y omnipotente. No solo se curó por completo del dolor en el curso de un año, sino que su pierna más corta creció hasta alcanzar el mismo tamaño que la otra. El universo se ocupó de él.

El método

La realidad es mera ilusión, a pesar de su persistencia.

ALBERT EINSTEIN, físico teórico alemán

Este experimento te probará lo que finalmente descubrió Sally Field cuando ganó el Oscar por la película *En un lugar del corazón*, y dijo: «Me quieren, realmente me quieren»; te probará cuán sublime es en verdad nuestro mundo.

Durante las siguientes cuarenta y ocho horas, vamos a tomar nota de la bondad y la belleza.

Por supuesto que la historia se ha escrito con sangre: por medio de guerras, traiciones y competencia. Pero como dijo el paleontólogo Stephen Jay Gould: «Los registros fósiles muestran períodos largos e ininterrumpidos de estabilidad biológica».

De hecho, es una paradoja estructural que un acto violento nos distraiga tanto de diez mil actos de bondad. Según afirma Gould, la gentileza, la amabilidad y la belleza humana son la norma.

Afirmó que nuestro deber, nuestra sagrada responsabilidad, es llevar un registro y honrar la maravillosa importancia de todos los pequeños actos de generosidad que con tanta frecuencia pasan desapercibidos y son invisibles.

Durante los próximos dos días, lleva contigo un diario y anota ahí todos los actos de generosidad de que seas testigo. Estos son algunos ejemplos que podrías anotar en tu lista:

- Mi esposa me ha dado un beso antes de salir a mi cita con el doctor.
- La recepcionista y yo hemos compartido las fotografías de su nuevo bebé y de mi nuevo nieto.
- Cuando entré en mi oficina con los brazos llenos de libros, un desconocido me sostuvo la puerta.
- El señor que atiende en el mostrador de la cafetería me sonrió y me dijo: «¿Qué hay de nuevo?».
- Los estudiantes de un comedor atiborrado de gente compartieron gentilmente una mesa.
- Mi correo electrónico falló y una colega me ayudó a resolver el problema.
- Un colega de otra ciudad me respondió con amabilidad y buena voluntad a un mensaje malhumorado que le envié.

Hoja de informe de laboratorio

Principio: Principio de los panes y los peces.

Teoría: El universo es vasto, abundante y extrañamente generoso.

Pregunta: ¿Enfocarme en lo negativo me impide ver la realidad?

Hipótesis: Si cambio mi perspectiva y realizo un esfuerzo consciente por prestar atención a la bondad, la belleza y la abundancia, estas se presentarán con creces.

Tiempo requerido: Cuarenta y ocho horas.

Fecha de hoy: _____ Hora: _____

Cantidad de cosas generosas, bellas y buenas: _____

Cómo enfocarlo: Existe un viejo proverbio que dice: *Lo que valoras cobra valor*. Entonces supongo que le daré una oportunidad. ¿Quién sabe? Quizás expresar gratitud es más que palabrería de gente ingenua. Después de todo, Willie Nelson dijo que, cuando empezó a dar las gracias por lo que tenía, su vida dio un completo giro. Como Willie, estoy listo para apostar a favor de la probabilidad de obtener paz, dicha y alegría. En consecuencia, buscaré activamente la bondad y pondré en eso todo mi empeño.

Notas de investigación: _____
_____

En cada momento tenemos más posibilidades disponibles de las que nos damos cuenta.

THICH NHAT HANH, monje budista y activista por la paz

Epílogo

Elevémonos los unos a los otros

Es bueno unirnos con el propósito de crear juntos.

ABRAHAM-HICKS

¡Felicidades! ¡Venga esa mano! Has logrado terminar el libro y espero que hayas llevado a cabo los nueve experimentos. Has sido valiente y te has lanzado al ruedo. Pero si renuncias ahora, te perderás la mejor parte de toda esta aventura. Aquí es donde comienzas a cosechar los frutos.

Lo que quiero sugerirte es que formes un grupo en tu comunidad, en la iglesia a la que perteneces o en la biblioteca municipal (pero no les digas que yo te envié), con otros lectores de *Potencia tu energía*.

Aunque el CP siempre está con nosotros y siempre nos guía, a veces es útil contar con otras personas como nosotros que nos lo recuerden. Y Dios sabe que la compañía es algo que podemos aprovechar.

Esta es la razón por la cual es esencial que encontremos cómplices, otros guerreros espirituales que estén dispuestos a escucharnos, animarnos y recordarnos por qué estamos haciendo esto. Como suele decir Abraham-Hicks: «Cuando sintonizas la energía que es capaz de crear universos, el cosmos te pondrá en contacto con otros que tienen las mismas vibraciones».

Es casi como un servicio cósmico para encontrar pareja. Estos *correligionarios* ingresarán en tu esfera de vibración (las personas afines se atraen) y juntos podréis *potenciar* la energía hasta explotar de manera exponencial para crear un nuevo mundo, así como una nueva y deliciosa forma de ser. ¿Cuál es la pauta número uno? Juega y diviértete. Ese es y siempre ha sido el generador definitivo de energía.

Crea un círculo de protección, de modo que cada uno de vosotros sienta que está seguro y se le valora. No se requiere un compromiso de cuatro horas. Quizá podéis hacerlo por teléfono. Pero es importante reclutar a otras personas con las que puedas compartir los resultados de tus experimentos; otros que también estén experimentando.

Compartid historias. Inspiraos unos a otros. Inventad otros experimentos. Mi grupo propone un nuevo experimento cada semana. Esos experimentos pueden ir desde calmar la energía en una habitación agitada y frenética (funciona como por encantamiento; simplemente irradias paz y tranquilidad, y observas cómo cambia la energía, por ejemplo en un restaurante o en una reunión donde los ánimos están

exaltados) para cambiar el tono de una relación en la que dominan los juicios y las conclusiones automáticos. Mi grupo se divierte mucho narrando los éxitos que cada uno ha tenido y sobre las ocasiones en que no hemos podido librarnos del condicionamiento «anticuado»; ambas situaciones representan poderosas lecciones.

En estos círculos es imperativo hablar sobre la vida y enfocarse en ella del modo que queremos que sea, no en cómo parece ser. En lugar de preguntarnos qué está mal —que probablemente es la pregunta que se repite con más frecuencia—, enfócate en qué está bien. Esta es la única pregunta que en realidad tiene algún significado. La respuesta es una historia nueva y dichosa que intentas crear. Durante cada reunión compartid ejemplos de cómo mejoran y progresan vuestras vidas.

Como siempre, valora, engalana, afirma y sueña, al tiempo que tienes en mente las siguientes tres cosas:

1. Eres formidable. Tanto si eres consciente de ello como si no, eres un ser energético tremendamente poderoso. Las corrientes de posibilidades recorren tus huesos.
2. El gran campo de potencialidad es ilimitado. Absolutamente todo es posible. Lo único que se necesita es la disposición a abrir tu mente, a abandonar el condicionamiento «anticuado» y seguir expandiéndote hacia ideas más dichosas, libres y de mayor importancia.
3. Estamos todos en el mismo barco. Si cuidamos los unos de los otros y hacemos un esfuerzo adicional por valorarnos y jugar juntos, todos salimos ganando; cada uno de nosotros se eleva. Claro, podríamos llegar solos a la meta. Pero la verdadera dicha proviene de acometer juntos este viaje, de elevar nuestras voces en un grito poderoso y unificado de intensa alegría.

Agradecimientos

He oído que se requiere de todo un pueblo para educar a un niño. Pues bien, también se necesita de un pueblo completo para producir un libro.

El «pueblo completo» de *Potencia tu energía* incluye, aunque no se limita a:

Toda la gente fabulosa de Hay House: Alex Freemon, Shannon Littrel, Christy Salinas, Pam Homan y Stacy Smith, que me apoyaron desde el principio. ¡Gracias Stacey! Y gracias también a ti, Christy, por acelerar la fabulosa portada.

Alex, al principio me opuse cuando vi todos tus comentarios y correcciones, pero ahora me quito el sombrero ante tus reflexiones. Fuiste la respuesta a mis oraciones.

Jim Dick es una de las tres personas más pacientes de este planeta; Kitty Shea; Joyce Barrett; Betty Shaffer; las Fusion Sisters; mis compañeros emprendedores espirituales del miércoles por la mañana; mi grupo Vortex y, por supuesto, Taz.

E al cuadrado. Potencia tu energía
Pam Grout

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *E-Squared*
Publicado originalmente, en 2013, en inglés por Hay House Inc., Estados Unidos

© del diseño original de la portada, Amy Rose Grigoriou
Adaptación de cubierta de Idee
Diseño interior de Pamela Homan
Traducción de Gloria Padilla

© Pam Grout, 2013
Publicado originalmente en inglés por *Hay House Inc. USA*

© Editorial Planeta, S. A., 2014
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2014

ISBN: 978-84-08-12908-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com